

راه پیشرفت و رمز موفقیت





- اسرار مطالعه موفق
- شیوه های مقابله با حواس پرتی
- چگونه در امتحانات موفق شویم
- طریقه خواندن دروس مختلف
- برای تقویت حافظه چه باید کرد؟

مسعود محمدی

بسم الله الرحمن الرحیم

راه پیشرفت و رمز موفقیت

نویسنده: مسعود محمدی

پاییز۱۳۸۵

سرشناسنامه	: محمدی،مسعود
عنوان و نام پدید آور	:راه پیشرفت و رمز موفقیت/مسعود محمدی
مشخصات نشر	: قم نسیم حیات ، ۱۳۸۹
یادداشت	: چاپ دوم/ ۱۳۸۹
مشخصات ظاهری	:۱۵۲ص
شابک	:۹۷۸-۹٦٤-٤۹۲-۲۳۳-٦
قیمت	:۲۳۰۰ تومان

نسیم حیات

«راه پیشرفت و رمز موفقیت»

مؤلف : مسعود محمدی

ناشر : نسیم حیات

نوبت و سال چاپ:دوم / ۱۳۸۹

قیمت : ۲۳۰۰تومان

چاپ : جعفری

تیراژ :۳۰۰۰

شابک:٦-۲۳۳-٤۹۲-۹٦٤-۹۷۸

مرکز پخش

قم : میدان معلم ـ بلوار سمیه خیابان شهیدین ـ پلاک ۸۷

تلفن : ۲ ـ۷۷٤۹۷۵۰ ـ ۰۲۵۱ تلفکس : ۷۷٤٦۳۳۳ ـ ۰۲۵۱

مطالب این کتاب قابل استفاده است برای:

- ✓ دانش‌آموزان عزیز دوره‌های مختلف تحصیلی.
- ✓ دانش‌پژوهان و کنکوری‌های سخت‌کوش.
- ✓ دانشجویان ارجمند مراکز و مؤسسات آموزش عالی.
- ✓ آموزگاران دلسوز، دبیران و مدرسان، مربیان و مشاوران مجرب و مدیران گرامی.
- ✓ پدران و مادران بزرگواری که می‌خواهند مانع شکست تحصیلی فرزندان خود شوند و موجبات ترقی، پیشرفت و پیروزی آنان را فراهم سازند.
- ✓ محققان و پژوهشگران توانمند و بانیان دلسوز تعلیم و تربیت.

فهرست مطالب

سرآغاز سخن

برای دستیابی به موفقیت و کامیابی و پیروزی باید راه را شناخت و فنون و تکنیک‌های را برای غلبه بر موانع و مشکلات، فرا گرفت. لازمه‌ی پیشرفت، ترقی و صعود، در زمینه‌ی تحصیل نیز مستلزم فراگیری و عمل به شیوه‌های است، که گام به گام شخص را به هدف نزدیک‌تر کند و با دستیابی به اهداف، خود را متعالی‌تر نماید و با کسب پیروزی، به توانایی‌های خویش واقف‌تر شود و استعدادهای درونی خود را شکوفاتر نماید. زیرا انسانی که بتواند ثروت درونش را کشف کند و راه بهره‌برداری از آن را یاد بگیرد، انسان موفق و توانمندی خواهد شد و برای این که شخص بخواهد موفق شود، باید ابتدا راه و روش انسان‌های موفق و پیروز را ارزیابی نماید، از مهارت‌های که در بازی زندگی داشته‌اند، تجربه بیندوزد و سپس با سنجش توانایی و نبوغ و استعداد خود، اهداف خود را در زندگی، طراحی نماید و با پشتکار، اعتماد به نفس، باریک بینی و هوشمندی، حرکت منسجم، منظم و مستمر خود را برای رسیدن به هدف آغاز کند.

در این مجموعه، چکیده نظرات صدها انسان موفق در زمینه تحصیل گرد آورده‌ایم تا شاید پنجره‌ای از امید در چشم انداز علاقمندانی که شور و شوق تحصیل را در سر دارند و دغدغه‌ی راه پر از فراز و نشیب علم و دانش را در پیش دارند؛ گشوده باشیم.

رمز موفقیت در چیست؟

رموز موفقیت انسان‌ها یکسان نیست. برای هر فردی آرمانی در دل نهفته است و هر آرمانی موفقیتی را می طلبد. انسان برای کسب واژه موفقیت راه را به گونه‌ای که تعریف می‌کند؛ می‌پیماید. زیرا هر کس موفقیت را از زاویه دید خویش می‌بیند و بنابه آرمان‌های خویش آن را تعقیب می‌کند.

اما «رمز موفقیت بعضی‌ها در این است که هر کاری را به موقع انجام می‌دهند و برای همه اوقات خویش، برنامه دارند و فرصت‌های موجود را به تناسب کارهای مهم و مهم‌تر و لازم و لازم‌تر تقسیم می‌کنند، روی نظم، کار و مطالعه و تحقیق می‌نماید، در نتیجه همه‌ی کارهایشان به موقع به انجام می‌رسد. این را مدیون برنامه‌ریزی برای «اوقات» و «کارها»یشان هستند. بزرگان نیز گفته‌اند که:«توزیع الوقت، توسیع الوقت» (تقسیم بندی وقت، وسعت وقت می‌آورد.)

یعنی باید هر شخصی جدول زمان‌بندی منظمی در طول شبانه‌روز برای انجام کارها، برنامه‌ها، درس‌ها، مطالعات و..... داشته باشد.

زمان به سرعت می‌گذرد و فرصت‌های ناب و طلایی و از همه مهم‌تر عمر و جوانی را نیز با خود می‌برد. پس موفقیت از آن کسی خواهد بود که تور تلاش را به جویبار گذران زمان می‌گستراند و «به تجربه اندوزی، خودسازی، تحصیل و مطالعه و فراگیری علم و دانش همت می‌گمارد. و از«دوران فراغت برای ایام گرفتاری بهره می‌جوید، و از ایام جوانی و نشاط برای دوره‌ی پیری و ضعف و سستی و بی‌حالی ذخیره‌سازی می‌کند.»

«خلاصه این که تشخیص هدف مهمترین گام در راه موفقیت است. و موفقیت در گرو، خودباوری است.» این که انسان خود را خوب بشناسد و به توانایی‌ها و ضعف‌های خویش آگاه باشد. همچنین برنامه‌ریزی داشتن علاقمند بودن نیز اساس موفقیت را تشکیل می‌دهند.

انسان موفق به خوبی از توانمندی‌های خود استفاده می‌کند. به قول یکی از بزرگان «توانمندی بالقوه انسان متوسط، به اقیانوس عظیمی می‌ماند که هنوز پیموده نشده است. به قاره جدیدی می‌ماند که اکتشاف نگردیده است.»

بدانید که دنیایی از امکانات در انتظارند که آزاد شوند و برای دستیابی به هدف عظیم شما به حرکت درآیند.

پس موفقیت شما در این است، بدانید که چه می‌خواهید و برای دستیابی به چه خواسته‌ای تلاش می‌نمایید، یعنی این که باید هدفمند و هدف‌گرا باشید، «هدف‌های روشن و واضح بر اعتماد و اطمینان شما می‌افزایند. صلاحیت شما را زیادتر می‌کنند و انگیزه‌هایتان را بالاتر می‌برند. می‌توان گفت: «هدف، سوخت کوره موفقیت است»

رمز موفقیت به طور خلاصه عبارتند از:

خودباوری ←آزادسازی توانمندی ← هدف‌گرایی ←تصمیم‌گیری ←برنامه‌ریزی ←اجرای دقیق برنامه‌ها ←تلاش مستمر ←موفقیت

آدم موفق کیست؟

آدم موفق کسی است که به مشکلات زندگی لبخند بزند و با قدرت اراده و اعتماد به نفس، از شکست پل پیروزی بسازد و اعتقاد داشته باشد:«برای تسلیم شدن همیشه زود است و برای عمل کردن همیشه دیر.»

آدم موفق کسی است که اهداف والا و ارزشمند را دنبال می‌نماید و عمر خود را به بطالت نمی‌گذراند و وقت خود را صرف مسائل کوچک و حاشیه‌ای نمی‌کند و به دنبال رازهای ناشناخته، گره‌های ناگشوده و مسئله‌های حل نشده است. آدم موفق در زندگی برنامه‌ریزی می‌کند و هدف روشنی دارد و برای رسیدن به آن تلاش و کوشش می‌نماید.

انسان موفق، از استعدادها و توانایی‌های خود، شناخت کافی دارد و با توجه به این توانایی‌ها، هدف خود را مشخص و رشته تحصیلی و در نهایت شغل مورد نظر را انتخاب می‌نماید.

انسان موفق دارای قدرت تصمیم‌گیری، توانا در حل مشکلات و توانا در اداره کارها و دارای مهارت‌های یادگیری و ابتکار عمل می‌باشد.

انسان موفق، برای ظهور خلاقیت و به دست آوردن موفقیت‌های بیشتر، باورها، نگرش‌ها و صفات غلط و زشت، مانند بدبینی، حسادت و .... را کنار می‌گذارد و در عوض خصوصیات مثبت مانند واقع‌بینی، خوش‌بینی، پشتکار، عدم چشم و هم چشمی و.... را در خود تقویت می‌نماید.

آدم موفق، خوش بین است، از فرصت‌ها، به خوبی استفاده می‌کند، مسؤولیت پذیر است و در راستای اهدافش، حس توانمندی را در خود ایجاد می‌کند. مصمم و پر تلاش است و در کمال آرامش، قدم‌های محکم و بلندی را برمی‌دارد.

«آدم موفق، به اهداف بزرگ می‌اندیشد، طرح‌های کوچک را کنار می‌گذارد و طرح‌های بزرگ را در نظر می‌گیرد و هدف‌های خود را بالا می‌برد.»

آدم موفق، «کار امروز را به فردا نمی‌اندازد و گاهی کار فردا را، امروز انجام می‌دهد.» برای آدم موفق، غیرممکن وجود ندارد، شکست دلسردش نمی‌کند و با سخت کوشی، تمام موانع را برای دست‌یابی به هدف را از سر راه برمی‌دارد.

آدم موفق اهل عمل است، برنامه‌ریزی دارد و برنامه‌های خود را به تعویق نمی اندازد. به کارش دلبستگی دارد و دارای انگیزه‌ای نیرومند می‌باشد. حال اگر در این اندیشه هستید که آدم موفقی باشید خصلت‌ها و ویژگی‌های منحصر به فرد آدم‌های موفق را در وجود خود پرورش دهید.

«آدم موفق، واقعیت های زندگی را می‌پذیرد و گاهی اوقات مزه‌ی شکست‌های کوچک و بزرگی را احساس می‌کند. و از این طریق، راههای مبارزه و کنار آمدن با مشکلات و مسائل زندگی را می‌آموزد و به مرحله پختگی در شخصیت می‌رسد.»

«آدم موفق، بر ترس و نگرانی غلبه می‌کند، زیرا یکی از بزرگترین عوامل فلج کننده‌ی کارآیی موفقیت و پیشرفت و شادی و نشاط در زندگی، مسأله ترس و

نگرانی است. این دو پدیده راه پیشرفت و ترقی انسان را کند می‌کند و زمانی که شخص پیش از هر چیز به «تحرک داشتن و اقدام کردن» نیازمند است، موجب سستی و کاهلی وی می‌گردند.

پس اگر می‌خواهید آدم موفق و توانمندی باشید. این ویژگی‌ها در وجود خود متجلی کنید.

۱- نترسید و خود را نگران نکنید و از بیشترین ظرفیت توانایی و استعدادهای خود با فعالیت‌های ثمر بخش بهره برداری کنید.

۲- واقعاً تلاش کنید، مطمئن باشید به آن اهدافی که دارید، دست می‌یابید. شک نکنید.

۳- پشتکار بسیار بالا، اعتماد به نفس قابل تحسین و در کار خود جدی بودن، ضامن موفقیت شماست.

٤- تصمیم‌گیری کنید و با برنامه‌ریزی منسجم، هدف‌های ارزشمند خود را دنبال کنید.

٥- سخت کوش باشید و با انگیزه، در مقابل شکست‌ها، تسلیم نشوید و اهل عمل باشید و از شکست «پل پیروزی» بسازید.

٦- بلند نظر باشید و همیشه اهداف عالی و متعالی‌تر را مد نظر قرار دهید و راههای ناشناخته زندگی را امتحان کنید.

دیگران چگونه موفق شده‌اند:

در این مبحث می‌خواهیم بدانیم راز موفقیت نفرات اول تا دهم کنکور سراسری و المپیادهای دانشجویی در چه چیزی نهفته است. چگونه پله‌های موفقیت را پیروزمندانه طی کرده‌اند و به چه شیوه‌هایی توانسته‌اند به قلل، ترقی و پیشرفت دست یابند؟

کنکاش و تفحص در اندیشه‌ها، گفتار و تجربه‌های اشخاص موفق، این درس را به ما می‌دهد که «بالا رفتن از پله‌های موفقیت و دستیابی به آمال و اهداف و کسب رتبه‌های برتر تحصیلی و.... امکان پذیر بوده و سهل و آسان است، دیگر این که این افراد در بسیاری از جهات، از لحاظ خط‌مشی و شیوه‌های مطالعه، مشترکاتی داشته و در برخی از خصلت‌های شخصیتی در نوع خود، منحصر به فرد بوده‌اند. ماحصل مصاحبه‌های آنان را به صورت خلاصه و موردی بیان می‌کنیم. مطمئناً استفاده‌ی کاربردی و عملی از نقطه نظرات و تجربیات آنان راه رسیدن به هدف را هموار می‌نماید، انگیزه و اعتماد به نفس را در وجودتان، تقویت می‌کند.

به یقین می‌توان گفت، که سهم عوامل و فاکتورهای زیر، در پیشرفت و موفقیت افراد در زمینه تحصیل، بسیار چشم‌گیر است.

۱- اراده قوی

۲- هوش و استعداد؛

۳- دقت و سرعت؛

٤- اعتماد به نفس داشتن؛

٥- مطالعه دقیق و منسجم؛

٦- پشتکار داشتن؛

٧- توکل واقعی به خدا کردن؛

٨- تلاش و کوشش مستمر؛

٩- ابتکار عمل و خلاقیت داشتن؛

١٠- چشم‌پوشی از سرگرمی‌ها؛

١١- مایه گذاشتن؛

١٢- علاقه‌ی وافر به مطالعه داشتن؛

١٣- مطالعه‌ی جدی و دقیق؛

١٤- برنامه‌ریزی کردن؛

١٥- فهم و درک مطالب درسی؛

١٦- مطالعه مستمر؛

١٧- داشتن اعتماد به نفس؛

١٨- شیوه مناسب درس خواندن؛

١٩- سخت‌کوشی و تلاش مضاعف؛

٢٠- شناسایی نقاط ضعف درسی خود؛

٢١- خوب خواندن و مطالب را عمقی یاد گرفتن؛

۲۲- پرهیز از حفظیات و فهمیدن و درک کردن و به عمق مطالب کتاب نفوذ کردن؛

۲۳- دقیق خواندن (خلاصه نویسی و نکته برداشتن و علامت‌گذاری مطالب با اهمیت)

۲٤- به ارزش‌ها و توانایی‌های وجودی خود پی‌برده‌اند؛

۲۵- با برنامه‌ریزی و سعی و تلاش این اعتقاد را در وجود خود ایجاد کرده‌اند که می‌توانند یاد بگیرند و بالاتر روند؛

۲٦- احساس مسؤولیت در برابر جامعه همراه با تلاش برای آمال و آرزوها؛

۲۷- بهره‌گیری از روش مطالعه مناسب و اصلاح شیوه مطالعه (مطالعه عمقی و نکته‌برداری و خلاصه‌برداری)؛

۲۸- داشتن محیط آرام و بی‌دغدغه در خانه (فراهم بودن آرامش روحی و روانی در محیط خانواده)

۲۹- برتری نداشتن بر دیگران و داشتن تلاش بیشتر؛

۳۰- درس را خوب خواندن؛ یادگرفتن؛ و فهمیدن و به عمق مطالب فرو رفتن و به آنها علاقه داشتن؛

۳۱- مهمترین عامل موفقیت (تعیین هدف در زندگی، اراده و ایمان به هدف)؛

۳۲- انگیزه قوی و اراده بزرگ داشتن؛

۳۳- معتقد بودن به قابلیت‌های بی‌حد و حصری که خدا در وجود انسان به ودیعه نهاده؛

۳۴- تمام لحظه‌های و اوقات زندگی را جدی گرفتن و از آنها استفاده مفید کرده‌اند.

به طور کلی می‌توان گفت «اگر کسی در کنکور رتبه‌اش بهتر می‌شود و یا در المپیادها و مسابقات علمی رتبه‌اش از سایرین بهتر می‌شود، بدانید که حتماً تلاشش از دیگران مفیدتر و چشمگیرتر بوده است. تا یک فرد تصمیم نگیرد، آینده نگر نباشد برنامه‌ریزی درست برای زندگیش نداشته باشد و سنجیده عمل نکند، مطمئن باشید، هرگز نمی‌تواند جزو برترین‌های علمی باشد.» به عبارت دیگر، یک انگیزه بزرگ، لازمه‌ی یک اراده قوی و یک اراده قوی، سرآغاز یک موفقیت بزرگ است.

موضوع اصلی این است که یک فرد باید خواسته‌اش را بیابد و با توجه به آن خواسته و آن موضوع مهم ایجاد انگیزه کند و آن انگیزه‌ی بالا، باعث به وجود آمدن اراده‌ی قوی می‌شود که آن اراده، همه‌ی سختی‌ها و ناتوانی‌ها را از سر راه برخواهد داشت.

چگونه موفق شویم؟

«برای اینکه در مسیر زندگی بتوانید پله های موفقیت را به سرعت طی کنید، لازم است، با تکنیک‌های موفقیت آشنا شوید.»

۱- انگیزه‌ای قوی را در خود ایجاد کنید.

انگیزه، موتور قدرت و نیروی محرکه انسان است، اگر بتوانید انگیزه‌ای قوی در خود شعله‌ور نمایید ،خواهید توانست بر اولین پله‌ی موفقیت، با افتخار گام بگذارید. انگیزه آتش و موفقیت شعله‌های آتش علاقه به هدف و کار است.

«انگیزه آتش است که از درون شما زبانه می‌کشد. اگر فرد دیگری بخواهد این آتش را در دل شما روشن کند، گرمای آن چندان دوامی نخواهد داشت.»

ریشه‌های سکون و بی‌انگیزگی را در وجود خود بخشکانید. روح امید، هیجان و زندگی را در دل و جان خود بدمید، با آتش عشق و علاقه به هدف، به زندگی و کار خود، گرما ببخشید و با ایجاد انگیزه در خود، مسیر موفقیت را هموار کنید.

۲- مسیر را تعیین کنید ولی محدود نکنید.

برای دستیابی به موفقیت، باید مسیر حرکت و شیوه آن را برای خود تعیین نمایید، می‌خواهید آهسته و پیوسته قدم بردارید، یا تند و سریع و یا در زمانی محدود به هدف، دست یابید. تجارب نشان داده که حرکات تند و شتاب‌دار در مسیرهای مارپیچی، مانع دست‌یابی به موفقیت است، خستگی، یاس و ناکامی، ثمره‌ی، چنین حرکتی است. پس باید، بهترین، منطقی‌ترین، و اصولی‌ترین و کم

خطرترین مسیر و در عین حال، متناسب با قدرت توان خود انتخاب نمایید. و به گونه‌ای حرکت نمایید که دچار روزمردگی و تکرار و یکنواختی نشوید، زیرا در این صورت پویایی، ذوق و خلاقیت خود را از دست می‌دهید.

«انتخاب مسیر درست، بهترین و مهم‌ترین اقدام برای دستیابی به موفقیت است، راهی که مطابق میل و مطلوب شخص و با بینش و بصیرت انتخاب شده باشد.»

به عبارت دیگر می‌توان گفت:

موفقیت خواهی، غریزه‌ای طبیعی است و هر موجودی در طبیعت یک میل غریزی به سمت موفقیت دارد. انسان‌ها با میل ذاتی به موفقیت، متولد می‌شوند و در حیات خود در پی به دست آوردن آن هستند.

با این همه عده‌ای هم هستند که علیرغم موفقیت ذاتی، شکست خورده و ناموفق هستند؛ چرا؟ بدیهی است که سرنوشت طبیعی آنها این نیست که شکست بخورند. سرنوشت برای آنان نیز موفقیت را رقم زده است تا بتوانند طبق قوانین طبیعی به آنچه می‌خواهند دست یابند. انسان‌ها فقط به این دلیل شکست می‌خورند که نمی‌توانند از موفقیت‌های فطری و از گوهر وجودی خود به نحو صحیح استفاده کنند. هر کسی در راه زندگی خود به موانعی برمی‌خورد ولی موانع نباید ما را باز دارند. و در هر حال مشکلات جسمی، فکری و یا اقتصادی واقعی یا خیالی وجود دارند و همه‌ی مردم کم و بیش از آنها رنج می‌برند و این موانع را در سر راه خود احساس می‌کنند. ولی این موانع آن چنان که به نظر می‌آیند، غیرقابل عبور نیستند.

بسیاری از آنها که موانع و مشکلات زیادی داشته‌اند، بسیار مصمم‌تر از افرادی هستند که بدون هیچ مشکلی به موفقیت رسیده‌اند. «آنت‌کلرمن» از ناحیه‌ی پا ناتوان و بیمار بود ولی علیرغم این معلولیت توانست، قهرمان شیرجه جهان بشود.

حال تصور کنید، هیچ مشکل جسمی ندارید و به جای آن، تحصیلات کم و یا فقر مالی مانع موفقیت شما شده است. همان‌طور که می‌دانید، «توماس ادیسون» کار خود را با روزنامه‌فروشی در قطار شروع کرد و بعدها بزرگترین مخترع جهان شد. البته در این راه بارها شکست خورد و از این عدم موفقیت پند گرفت. هر بار که طعم شکست را می‌چشید، علت را جستجو می‌کرد. او این قدر کار را تکرار می‌کرد تا همه چیز را صحیح و بجا انجام شود. این روش یکی از ساده‌ترین راههای موفقیت است، باید شکست خورد تا بالاخره شاهد موفقیت بود.

بنابراین برای رسیدن به موفقیت و برای دستیابی به آنچه می‌خواهید باید به موارد مهم زیر توجه کنید:

– چه می‌خواهید؟

«اولین مطلب مورد نیاز آن است که بدانید چه می‌خواهید. تا به هر آنچه می‌خواهید دست یابید و موفق بشوید. شانس موفقیت شما در رسیدن به یک مقصد نامعلوم از یک راه نامشخص و با یک مدت زمان مجهول، دقیقاً صفر

است. اولین و عمده‌ترین دلیلی که عده‌ای از مردم، موفق نمی‌شوند. آن است که نمی‌دانند چه می‌خواهند و در این بین، سردرگم شده‌اند.

به همین علت بدون هدف در مسیر زندگی خود به دنبال چیزی نامعلوم می‌گردند. و یا اهداف متعددی را در نظر می‌گیرند. به طور مداوم و پیوسته از خود بپرسید، چه می‌خواهم؟ زمانی که از خود این سؤال را می‌پرسید. تنها به هدف عمده‌ی زندگی خود که می‌خواهید به آن دست یابید، فکر کنید.»

– کدامین هدف را می‌خواهید؟

«برای به دست آوردن آنچه می‌خواهید بیابید بسیار مهم است که انتخاب صحیحی به عمل بیاورید» چه می‌خواهید؟ کدام را می‌خواهید و سپس بیاندیشید، چگونه به آن دست یابید. برای موفق شدن، بلاخره باید کاری کرد و تصمیمی گرفت والا هیچ...!

اگر در تصمیم‌گیری سهل انگاری و تعلل کنید؛ باید نتیجه گرفت، «هیچ را هدف قرار داده‌اید» برای انتخاب این راه که به جایی برسید. شما باید تصمیم به انجام کاری بگیرید و این باعث رودررویی شما با این مورد خواهد شد که در میان راههای گوناگون زندگی، کدامین راه را باید برگزید. تصمیم‌گیری شما باید بر اساس نیازها و نقطه‌نظرهای شخصی شما باشد و تنها شما می‌توانید آن را بر اساس افکار خویش انجام بدهید.»

چگونه باید عمل کنید؟

با دانستن آنکه «چه چیز و کدام یک» را می‌خواهید نیز به هر آنچه می‌خواهید، نمی‌رسید؛ بلکه باید بدانید این چیزی که مد نظر دارید و «می‌خواهید به آن دست یابید» را چگونه باید به دست آورید و چه باید بکنید. شما فقط با اعتماد به نفس و خودسازی می‌توانید به سعادت، عشق، موفقیت؛ شهرت و خلاصه هر آنچه می‌خواهید دست یابید. هیچ چیز جز خود شما نمی‌تواند شما را به آمال و اهداف برساند. شما باید شخصاً توانایی به دست آوردن و شایستگی رسیدن به این اهداف را کسب کنید. باید هیچ فرصتی را از دست ندهید. از هر موقعیتی کمال استفاده را ببرید، و بخواهید تا بتوانید.

یکی از آن مواردی که می‌تواند انسان را به سوی ترقی و پیشرفت رهنمون کند امید به فردا است. تفکر به فردایی بهتر و روشن‌تر، همیشه باعث می شود تا انسان از حداکثر توان خود، برای به دست آوردن آنچه می‌خواهد، بهرمند بشود.

یکی دیگر از رموز موفقیت، پشتکار است. افراد موفق به نیروی پشتکار، ایمان دارند. هیچ توفیق بزرگی بدون پشتکار و جدیت بی‌وقفه مقدور نمی‌شود. اگر به افرادی که در هر زمینه موفق شده‌اند، بنگرید، می‌بینند که آنها لزوماً بهتر، باهوش‌تر، سریع‌تر، و قوی‌تر از دیگران نبوده‌اند. بلکه پشتکار بیشتری داشته‌اند.

پشتکار، یکی از اجزای مهم موفقیت در هر مورد است. ایمان داشتن به هدفی که در پیش دارید، یکی دیگر از مواردی است که همواره اگر با پشتکار دنبال بشود، موفقیت شما را تضمین می‌کند.

روان‌شناسان ثابت کرده‌اند، هر آنچه فکر انسان بیشتر به آن معطوف شود، قابل دستیابی است.

اگر به نتیجه مورد نظرتان بسیار علاقه‌مند باشید، به آن خواهید رسید. اگر می‌خواهید ثروتمند بشوید، خواهید شد. اگر می‌خواهید بیاموزید، خواهید آموخت. اگر می‌خواهید بهترین بشوید، خواهید شد. فقط باید به آنچه که می‌خواهید ایمان داشته باشید.»

نکته مهم درباره‌ی موفقیت انسان در زمینه تحصیلات این است که انسان باید در یک محیط علمی قرار بگیرد تا بتواند در زمینه علم پیشرفت کند. اگر هم این محیط وجود نداشته باشد، انسان باید برای پیشرفت در تحصیل، این محیط علمی را برای خودش ایجاد کند.»

دیگر این که «در مرحله‌ی اول تعیین هدف در زندگی و در مرحله‌ی دوم اراده و ایمان به آن هدف، باعث می‌شود تا انسان طعم موفقیت را بچشد.»

برای دستیابی به موفقیت، باید از شکست و اشتباه نهراسیم «زیرا هر شکستی، اگر با خواستن دوباره‌ی ما توام باشد، پیروزی همراه دارد. و این پیروزی، انرژی درونی ما را افزایش می‌دهد و تحمل ما را در برابر رنج و تلاش، بالا می‌برد.»

به خود بقبولانیم که می‌توانیم و این توانایی و قدرت، خداوند در وجود همه‌ی انسان‌ها به ودیعه گذاشته است. اراده‌مان را پولادین کنیم و از ناگواری‌ها، ناملایمات ترس به دل راه ندهیم. امیدواری را در درون خود متجلی کنیم و افق

دیدمان، را به کوره‌راهها محدود ننماییم. گر چنین بودیم، برگ برنده موفقیت در عرصه زندگی را برده‌ایم.

راه موفقیت شامل:

خواستن ← پشتکار داشتن ← راه را بلد بودن ← از شکست نهراسیدن ← تحمل رنج داشتن ← ادامه راه دادن ← به موفقیت دست یافتن.

افزایش کارآیی و میزان موفقیت:

برای (افزایش کارآیی و میزان موفقیت) خود در هنگام مطالعه موارد زیر را مد نظر قرار دهید.

۱- محیط مطالعه

برای این که بتوانید به خوبی بر روی مطالب یک کتاب تمرکز پیدا کنید، ناگزیرید مکان مناسبی را برای مطالعه‌ی خود انتخاب نمایید. به عبارت دیگر محیط را به گونه‌ای مساعد کنید که از عوامل و فاکتورهای مداخله کننده در تمرکز حواس، به دور باشید. به عنوان مثال محیطی که تلویزیون یا رادیو در آن روشن است و یا اتاقی که بچه‌ها مشغول بازی و بزرگترها به گفتگو سرگرم هستند. محیط مناسبی برای مطالعه نیست و شما نمی‌توانید به راحتی و با موفقیت مطالعه کنید و زمینه عدم تمرکز حواس خود به خود فراهم می‌شود.

پس برای مطالعه یک اتاق خلوت، تنها یا با فرد دیگری که او هم مطالعه کند و یا محیط کتابخانه را، برای مطالعه انتخاب کنید.

۲- به کار گرفتن تمام حواس

در امر فراگیری، به کارگیری حواس بینایی، شنوایی و .... ضرورت دارد. به عبارتی لازم است حواس گوناگون در راستای هدف که همان مطالعه صحیح و تمرکز بر موضوع می‌باشد، هم جهت شوند. برای نیل به این مقصود باید آمادگی ذهنی پیدا کنید و این آمادگی، زمانی فراهم می‌شود که شما از لحاظ جسمی و روحی وضعیت مطلوب و مناسبی داشته باشید. به عنوان مثال گرسنه یا تشنه

نباشید. غذای سنگین نخورده باشید. بینایی شما خوب باشد و نور کافی در محیط مطالعه باشد. دچار اضطراب و استرس و یا هیجان شدید نباشید و عوامل و محرک‌های مداخله‌گر دیگر در مکان مطالعه نباشد.

در مجموع برای فراگیری بهتر، «به کار گرفتن چشم و گوش در تمام مطالعات سودمند است، نام‌ها، اصطلاحات، واژه‌ها و مطالب با اهمیت را ببینید و تکرار کنید و بگویید تا خوب فرا بگیرید.

۳- نوشتن برای کمک به قرار گرفتن

وقتی مطلبی از یک کتاب را مطالعه می‌کنید، زیر نکات مهم خط بکشید و مطالب با اهمیت را با علامت‌گذاری، مشخص کنید و اصطلاحات و مفاهیم مهم که برای نخستین بار در کتاب شرح داده شده است. نشانه گذاری کرده و جمله‌های مهم و با اهمیت را در هر پاراگراف که اصل مطلب را بیان می‌کنند. از مطالب کم اهمیت و فرعی تفکیک کنید. همچنین برای فهم بهتر برداشت‌های خود از مطالب مورد مطالعه، در حاشیه‌ی کتاب بنویسید. خلاصه این که در هنگام مطالعه، خود را درگیر مطلب نمایید. قلم و کاغذ در دست داشته باشید و با نوشتن، خواندن و تکرار کردن، مطالعه را برای خود لذت بخش نمایید و از این راه نیز کمکی به فراگیری بهتر خود کنید. زیرا نوشتن اگر با تمرکز سایر حواس همراه باشد در یادگیری و فهم مطلب، تاثیر به سزایی دارد.

در مجموع می‌خواهیم این توصیه را داشته باشیم که مطالب مورد مطالعه را در کتاب‌ها را علامت‌گذاری کنید و از نکات مهم و با ارزش یادداشت بردارید. زیرا

این کارها از یک طرف «شما را از نظر ذهنی آماده نگه می‌دارد و از طرف دیگر در هنگام مرور کردن شما را یاری می‌کند.»

٤- از برخواندن (خودآزمایی)

از برخواندن نوعی فراگیری هست که در آن هر کس، حتی یک کودک خردسال هم لزوم خودآزمایی را احساس می‌کند، بدین معنی که باید شعر، سخن‌رانی و یا نمایشنامه‌ای را از بربخواند. در این وضعیت باید دید که چیز مورد نظر فرا گرفته شده است یا نه و تنها راه تشخیص این موضوع آن است که از برخوانده شود.

از برخوانی نشان می‌دهد که کی، کارفراگیری پایان یافته است. از این راه در وقت و انرژی صرفه‌جویی می‌شود، زیرا دقیقاً آشکار می‌کند که در کجا احتیاج بیشتری به مطالعه هست. و بدین ترتیب میزان فراگیری سریع‌تر افزایش می‌یابد، چون که این فرآیند از گوش دادن و خواندن کاری‌تر است. به علاوه، از طریق از برخوانی می‌توان به اشتباهات و خطاها پی برد و به تصحیح آنها کوشید.

مؤثرترین راه از برکردن آن است که هر بخش از تکلیف را بلافاصله بعد از مطالعه از بر بگویید و آن گاه یک بار دیگر، بعد از آن که تمام تکلیف به پایان رسید، هر بخش را تکرار کنید، با خط کشیدن یا علامت گذاری چیزهایی که فکر می‌کنید باید به خاطر سپرده شوند می‌توانید، هنگام خواندن، راه از برکردن مطالب را پیش از وقت تعیین کنید.

هنگام از برگرفتن، واژه‌های کتاب را طوطی‌وار ردیف نکنید، زیرا اگر مطلب را فهمیده باشید به راحتی می‌توانید با جملات خود، مقصود را بیان کنید.

به طور کلی با تکرار و تمرین، شما باید مهمترین و کلیدی‌ترین مطالب کتاب را بفهمید و آنگاه به حافظه خود بسپارید و از دیگران بخواهید، پیرامون آن مطالب از شما سؤال بپرسند. حتی خودتان نیز می‌توانید به طور جدی و صادقانه خود را بیازمایید. برای این کار وقتی متوجه شدید مطلب را فراگرفته‌اید، کتاب را ببندید و لُب مطلب را بیان کنید.

اگر همه چیز را روشن و واضح شرح دادید و مورد تردیدی وجود نداشت و احساس کردید، موضوع را خوب فراگرفته‌اید و می‌توانید به سؤالات آن پاسخ دهید. آن وقت می‌توانید به سراغ سایر مطالب و بخش‌های دیگر کتاب بروید. اما اگر در آن چه خوانده‌اید، شک و تردید داشتید و آن گونه باید و شاید توانایی بیان کردن، مطالب را از بر ندارید، دوباره به خواندن آن همت گمارید و تا آن را نفهمیده‌اید، دست از کار نکشید و برای یادگیری و از برکردن توام با فهمیدن، سماجت به خرج دهید.

۵- مرور کردن؛ مطالعه مستمر

برای این که مطالب خوانده شده در ذهن به فراموشی سپرده نشود، لازم است، هنگام مطالعه فصل‌های جدید، مطالب فصل‌های قبلی را دوباره مرور نمایید و اگر ابهام و اشکالی نیز وجود داشت، با تمرین و تکرار، برطرف کنید.

«یک روش مفید در مطالعه‌ی کتابهای درسی این است که پیش از آغاز یک واحد جدید، واحد قبلی را یک دور، مرور کنیم.»

بهترین زمان برای مرورکردن، بلافاصله پس از فراگرفتن است. به همین لحاظ اگر شما می‌خواهید در زمینه‌ی درس موفقیت حاصل کنید، دروسی که صبح برایتان تدریس شده، عصر همان روز مرور کنید و مطالبی را که عصر به شما آموخته‌اند، شب دوباره بررسی، تمرین و تکرار نمایید. و از محول کردن آنها به چند روز بعد جداً بپرهیزید، زیرا کارآیی شما را پایین می‌آورد و در فهم و یادگیری دچار مشکل خواهید شد.

به طور خلاصه مرور کردن مرتب مطالب خوانده شده باعث ماندگاری مدت زمان بیشتر مطالب در ذهن می‌شوند و از فراموشی جلوگیری می‌کند و همین طور هر چه فاصله‌ی مقاطع زمانی بین فراگیری یا مرور کردن افزایش یابد، پیشرفت درسی شما، کم‌کم رو به کاهش می‌گذارد.

٦- تمرین با فاصله

«تمرین با فاصله، میزان فراگیری را افزایش می‌دهد، مگر آن که فاصله‌ی زمانی آن قدر طولانی شود که فراموشی پیش بیاید. بهترین روش فاصله دادن بین تمرین یک موضوع خاص بستگی دارد به ماهیت و حدود آن و برای تعیین فاصله‌ی زمانی باید به حدس زدن، متوسل شد.

هر چه مطلب با معنی‌تر و جالب‌تر باشد، تمرین بافاصله کمتر به کار می‌آید، مفیدترین راه برای تکالیف حفظی، تمرین با فاصله است. تمرین با فاصله ارزش دیگری هم دارد، به تجربه کشف شده است که تکالیف ناتمام بهتر از تکالیف پایان یافته در خاطر می‌مانند.

پس اگر یک واحد از یک موضوع را می‌توانید، ظرف دو ساعت به خوبی فرابگیرید نباید این کار را در یک نشست انجام بدهید، زیرا احتمالاً خسته شده و از توجه‌تان کاسته خواهد شد. بهترین راه این است که یا یک ساعت کار کنید یا یک دور کامل مطلب را بخوانید، آن گاه پس از یک یا دو ساعت، آن را مرور کنید. شاید دو قطع نیم‌ساعته و یا سه قطع بیست‌دقیقه‌ای از یک ساعت مرور کردن و از برخواندن مؤثرتر باشد.

«کرت لوین (Kurt Lewin) در طی یک تحقیق دریافت که کارهای ناتمام ۹۰ درصد بهتر از کارهای تمام شده به خاطر مانده‌اند. وی استنتاج کرد که کارهای ناتمام برای افراد ایجاد تنش می‌کند.»

اهمیت عملی مطالبی که مورد بحث واقع شد این است که اگر وقت ندارید تکلیفی را به اتمام برسانید، بهتر است فراگرفتن آن را آغاز کنید و بقیه را برای فرصت مناسب دیگری بگذارید، در این صورت باز هم کار شما با موفقیت همراه خواهد بود.

۷- فهمیدن

«برای یاد گرفتن و به حافظه سپردن دو راه وجود دارد، اگر چه هر دو راه همزمان به کار می‌روند.

یک راه فراگرفتن، عملی است (از راه عادت) و دیگری آموختن (از راه فهمیدن).

بعضی چیزها مانند قفل رمز یک گاوصندوق را فقط می‌توان با تکرار یک عمل آموخت. اما یک فرضیه‌ی علمی را تنها می‌توان از راه فهمیدن، فراگرفت. آموختن توأم با فهمیدن به مراتب بیشتر از آموزش علمی در حافظه می‌ماند.

شما زمانی چیزی می‌آموزید که به مفهوم آن پی‌ببرید. هرگز از آموختن چیزی به طور سطحی خشنود نباشید، بلکه به عمق محتوای آن توجه کنید. اگر نمی‌توانید رشته‌ی تفکر را دنبال کنید، به آنجایی که رشته را گم کرده‌اید، باز گردید. یعنی وقتی مطلبی را می‌خوانید باید زمینه قبلی و مایه‌ی کافی، پیرامون آن موضوع داشته باشید. چون فهمیدن آن چه که در ابتدا می‌آید از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، زیرا آنچه که بعداً می‌آید بر آنچه که از پیش آمده استوار است. بنابراین برای فهم بهتر یک مطلب، آن را به موضوعات مرتبط به آن ربط دهید. تا از گسیختگی آن جلوگیری کنید و ماندگاری آن را در ذهن خود افزایش دهید.

۸- علاقه‌مند بودن

«دانش در انسان علاقه ایجاد می‌کند، علاقه انسان را به سمت دانش بیشتر رهنمون می‌شود.» وقتی علاقه را در خود تقویت کردید، «احساس می‌کنید هر چه بیشتر می‌آموزید، بیشتر علاقه‌مند می‌شوید» و این علاقه‌مندی زمینه‌ساز یک موفقیت بزرگ در تحصیل علم و دانش به شمار می‌رود.

پس شما نیز می‌توانید با «برگزیدن رشته‌ی تحصیلی مورد علاقه خود، برای خوشه‌چینی از خرمن علوم، آماده شوید و به این طریق حافظه‌ی خود را وادارید که کارهای چشم‌گیری برای‌تان انجام دهد.»

۹- دقت داشته باشید

«وقتی که خسته و بی‌حوصله هستید، بهتر است به جای مطالعه دست از کار بکشید و استراحت کنید، زیرا خستگی و بی‌حوصلگی موجب کم شدن دقت شما می‌شوند و پیشرفت شما نیز فقط زمانی میسر است که در حالت مطالعه، دقت کامل داشته باشید.»

شما می‌توانید از راه خط کشیدن زیر کلمات، حاشیه‌نویسی، ستاره‌گذاری، فلش کشیدن و علامت سؤال گذاشتن و یادداشت‌های کوتاه برداشتن و غیره بر میزان دقت خود در هنگام مطالعه بیافزایید.

۱۰- برنامه ریزی کردن

برنامه‌ریزی نه تنها در امر درس خواندن، بلکه در هر گونه فعالیت اجتماعی و فردی دیگر نیز اهمیت بسیار زیادی دارد. یک برنامه خوب برنامه‌ای است که با توجه به امکانات زمانی و مکانی، تدوین گردد.

تهیه یک برنامه‌ی مناسب و عمل بر طبق آن سبب می‌شود که از امکانات موجود حداکثر استفاده را به کار گیریم.

اصول برنامه‌ریزی، متأثر از خصوصیات فردی و استعداد و علایق شخصی نیز هست و هر کس باید با توجه به اهداف، توانایی‌ها و امکانات زمانی و .... که در خود سراغ دارد، برنامه‌ای مناسب برای خویش طرح کند.

۱۱- پشتکار داشتن

«پشتکار خیلی بیشتر از استعداد عامل موفقیت است. اگر انسان پشتکار نداشته باشد ولی استعداد داشته باشد، فایده‌ای ندارد، وقتی وارد دانشگاه می‌شوید می‌پرسند چکاره می‌خواهی بشوی؟ ولی نمی‌گویند دانشمند می‌خواهی بشوی، چون دانشمند به معنای دانستن تمام علوم است. اگر کسی رشته‌ای را دوست داشته باشد، ابتدای تحصیل شروع می‌کند به یاد گرفتن، نه درس خواندن، وقتی یاد گرفته باشیم اگر هم کم یاد گرفته باشیم مغز ما زمانی که به آن احتیاج داشته باشیم به ما کمک خواهد کرد.

وقتی انسان هدفی را می‌خواهد دنبال کند ولو اینکه نقص وجود داشته باشد، می‌بایستی تمام سنجش‌های خود را در جهت انتخاب آن مسیر و هدف مشخص و معین کند تا در رسیدن به آن مقصد موفق شود. همیشه نباید از کمبودها شکوه نمود زیرا نقصان همیشه وجود دارد، این خود انسان است که مسیر پیشرفت خود را باید بشناسد و دنبال کند.»

پشتکار داشته باشید و مطمئن باشید پشتکار یکی از عوامل موفقیت شماست.

«شما که مطالعه علمی دارید و درس می‌خوانید، بدانید چرا این درس‌ها را باید بخوانید و چرا این درس‌ها برای شما گذاشته شده‌اند. فیزیک، زیست، ریاضی، و .... اگر این درس‌ها را خوب یاد نگیرید، نمی‌توانید خوب زندگی کنید، اگر درس را فقط برای نمره بخوانید، زندگی خوبی نخواهید داشت، باید نگرش خود را تغییر دهید و فقط برای یاد گرفتن و به کار بستن درس بخوانید.

مطالعه علمی داشته باشید، بخوانید، و بفهمید و یاد بگیرید و به کار ببندید تا قوه خلاقه شما، به جوشش درآید و افکار تازه از آن تراوش کند.

حافظه چیست؟

«حافظه شامل آن دسته از فعالیت‌هایی است که به صورت حفظ، یادآوری، تشخیص و انجام آنچه در گذشته آموخته شده است، ظاهر می‌گردد. بعضی حافظه را یکی از اشکال یادگیری می‌دانند. دسته‌ای آن را نتیجه و دلیل یادگیری فرض می‌کنند. پاره‌ای از روان‌شناسان حافظه را فعالیتی می‌دانند که در عین ارتباط با یادگیری جدا از آن نیست.»

به نظر این دسته، فرد ابتدا باید چیزی را یاد بگیرد، آنگاه آن را حفظ کند و در موقع معین به خاطر آورد و بالاخره تشخیص دهد که این امر را در گذشته آموخته است. حافظه از یادگیری جدا نیست و از جهتی عین یادگیری می‌باشد. خصوصیت عمده حافظه حفظ و نگهداری است. یادآوری، تشخیص و اجرا، آثار و نتایج حفظ می‌باشد.

انواع حافظه:

۱- حافظه زبانی که حفظ و یادآوری نام‌ها و تاریخ‌ها و مانند اینها را انجام می‌دهد.

۲- حافظه عضلانی یا عملی که طرز کار و روش انجام امری را که در گذشته فرد آموخته است، حفظ می‌نماید، مثلاً طرز ماشین‌نویسی، رانندگی، شنا که فرد در گذشته آموخته و بعد از مدتی متارکه دوباره انجام می‌دهد.

در هر دو مورد فرد عکس‌العمل‌هایی را که در گذشته آموخته است دوباره به یاد می‌آورد.

جنبه‌های مختلف حافظه:

برای حافظه مراحل مختلف یا جنبه‌های گوناگون ذکر کرده‌اند: که در اینجا به چهار جنبه آن اشاره می‌شود.

۱- توجه یا فراگیری Fixation

۲- حفظ Retention

۳- یادآوری Recall

٤- تشخیص Recognition

۱- توجه یا فراگیری:

برای این که امری در خاطر باقی بماند، ابتدا فرد باید آن را فراگیرد. حفظ مهارت‌ها یا عادات، تمایلات و ادراکات، مستلزم فرا گرفتن آنهاست. افرادی که نمی‌توانند دقت یا توجه خود را به امر خاصی معطوف دارند در کسب و فراگرفتن آن امر دچار اشکال می‌شوند.

۲- حفظ:

حفظ اساس حافظه را تشکیل می‌دهد. بعضی حفظ را عین یادگیری می‌دانند و عقیده دارند آنچه را که فرد می‌آموزد حفظ می‌کند. بنابراین مهارت‌ها، تجربیات حسی و آنچه را که فرد از خواندن یا در اثر تعلیمات دیگران فرا می‌گیرد، همه حفظ و نگه‌داری می‌شوند و اثر آنها در ذهن باقی می‌ماند. جریان حفظ در افراد مختلف فرق می‌کند و هوش و تمرین در حفظ تاثیر دارد.

۳- یادآوری:

یادآوری جریانی است که ذهن در آن اموری را که قبلاً ادراک کرده و هم اکنون در معرض حواس فرد قرار ندارند، به خاطر آورد. مثلاً فرد مطلبی را از کتابی اقتباس کرده است و می‌خواهد نام آن کتاب را به خاطر آورد یا بحثی درباره‌ی شخصی که قبلاً او را دیده است به میان می‌آید و می‌خواهد نام آن شخص را به ذهن بیاورد.

یادآوری همان تولید مجدد است و مواد لازم برای تفکر آماده می‌سازد. یادآوری ممکن است گاهی دقیق و کامل و مطابق با واقع باشد. مثلاً شعری را که فرد قبلاً یاد گرفته است به طور کامل به خاطر آورد.

گاهی نیز ممکن است، یادآوری مطلبی به طور دقیق و کامل و مطابق با واقع نباشد و شخص نمی‌تواند آنچه را که در گذشته آموخته است، دوباره به ذهن آورد. بعضی از عوامل و حوادث مانع یادآوری هستند از جمله: زمینه‌های نامطبوع عاطفی، حوادث و وقایعی که با هیجان‌های شدید همراه باشند یا سبب ترس و وحشت افراد شوند.

٤- تشخیص:

«یادآوری امری را که در معرض حواس ما قرار دارد، تشخیص می‌گویند.

فرق تشخیص با یادآوری در این است که در جریان یادآوری فرد امری را که در معرض حواس او نیست به خاطر می‌آورد اما در تشخیص چیزی را که در

معرض حواس قرار دارد، به یاد می‌آورد و متوجه می‌شود که آن را در گذشته درک کرده است.»

مثلاً کتابی را که می‌بیند و به یاد می‌آورد آن را دو سال پیش مطالعه کرده است و یا شخص را در خیابان مشاهده می‌کند و متوجه می‌شود که او را قبلاً دیده و با او صحبت کرده است.

تشخیص علاوه بر جنبه ادراکی یا عقلانی با جنبه‌های عاطفی نیز همراه است.

حالات نامطبوع عاطفی و یا اضطراب شدید مانع تشخیص می‌شوند.

برای تقویت حافظه چه باید کرد؟

معمولاً عوامل زیادی در تقویت حافظه موثرند که در اینجا به برخی از این عامل‌ها، اشاره می‌کنیم.

۱- مطالعه در مکان مناسب

برای این که حافظه ما، به خوبی کارهایش را انجام دهد، باید محیط مناسب برایش فراهم شود. منظور از محیط مناسب، مکانی است که به دور از آلودگی (آلاینده‌ها) هوا می‌باشد و دارای اکسیژن کافی و هوای مطبوع با درجه حرارت مناسب.

پس در هنگام مطالعه و در فواصل کارهای فکری، (پس از یک ساعت) چند دقیقه در هوای آزاد نفس عمیق بکشید و«برای خون خود به طور منظم اکسیژن کافی تامین کنید.» و در مکانی که هوای آن آلوده است، مطالعه نکنید.

۲- استراحت و خواب کافی:

نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد که کم خوابی و بی‌خوابی اثر بدی بر حافظه و مغز و جسم انسان می‌گذارد. «یک خواب در شب، مغز و حافظه را برای انجام فکری، بهتر آماده می‌کند. مثلاً «اشخاص بالغ حداقل ۷ تا ۸ ساعت، دانشجویان ۱٦ تا ۲۲ ساله ۸ ساعت در شبانه روز باید بخوابند. بنابراین دومین اصل موثر در تقویت حافظه «خوابیدن به اندازه کافی است».

۳- دود مصرف نکردن و عدم استعمال دخانیات.

«ثابت شده است که به طور کلی دخانیات تاثیر بدی روی حافظه دارد و دخانیات مانعی برای بازده کامل حافظه‌ی ما به وجود می‌آورد.» سیگار و دود آن نه تنها به تمرکز حواس و فکر اشخاص کمکی نمی‌کند، بلکه به نظر همه‌ی، دانشمندان، در دراز مدت، دخانیات برای حافظه مضر است و باعث ضعف حافظه می‌شود.

(لازم است به کسانی که به محیط دیگران تعرض می‌کنند و هوای پاک و مطبوع تنفس آنان را، ناجوانمردانه آلوده می‌نمایند. و به حافظه‌ی اطرافیان آسیب می‌رسانند، تذکر داد و به شدت برخورد کرد.)

٤- استفاده از غذاهای مناسب:

«برای این که فعالیت مغزی استمرار یابد و حافظه تقویت شود. باید مواد مورد نیاز یاخته‌های مغزی و دماغی فراهم شود. آزمایش‌های بسیار ثابت کرده‌اند مصرف مواد غذایی که حاوی فسفر و کلسیم و منیزیم و اسید گلوتامیک (که آن

را گاهی اسید هوش نیز نامیده‌اند) و ویتامین‌ها گروه (ب) هستند، کـار فکـری و دماغی را آسان‌تر و بهتر می‌کنند. این عنصرها و مواد مهم، در مـواد غـذایی زیـر بیشتر یافت می‌شوند:

پنیر، تخم‌مرغ، جوانه گندم، بادام، گردو، فندق، سبزی‌ها، بقولات سبز، نان‌کامـل، جگر، شیر و میوه‌ها و ....»

«پس در دوره‌های فعالیت فکری شدید، باید سعی کنید که غـذاهای دارای پروتئین (تخم مرغ، گوشت، جگر، ماهی) سبزی و میوه صرف کنید و از مصرف زیاد چربی، نان و قند بپرهیزید و از زیاد خوردن در یک مرتبه گر چه نیاز باشـد، باید خودداری کرد، زیرا انباشتن زیاد معده فعالیت‌های مغزی را سست می‌کند.»

۵- اعتماد به حافظه:

«هر چه به حافظه‌ی خود شک کنید، کمتر به آن اطمینان پیدا مـی‌کنیـد. هـر چـه کمتر به آن اطمینان کنید، کمتر می‌خواهید آن را به کار ببرید و هر چـه کمتـر بـه کار ببرید، کمتر خوب کار می‌کند.

پس به حافظه خود اعتماد کنید، که در این صـورت غالبـاً فرصـت فعالیـت پیـدا خواهد کرد، حافظه قابل اصلاح است و اصلاح خواهد شد.»

و هر روز سعی کنید، بیشتر از دیروز آن را به فعالیت وادار کنید. پس به حافظه‌ی خود اعتماد کنید و آن را به کار وادارید.

٦- رشد نیروی تمرکز حواس:

«تمرکز برای رشد و گسترش حافظه ضروری است. دقت و مشاهده‌ی واقعیت‌ها تنها به شرطی می‌تواند کافی باشد که به درستی حواس خود را روی این اعمال متمرکز کنیم. تمرکز، ملکه و استعدادی است که دقت ما را روی یک موضوع معین بی آن که افکار دیگری آن را به خود مشغول کند، نگاه می‌دارد.

از طرفی، استعداد بسیار ارزشمندی نیز برای همه‌ی فعالیت‌های دماغی است.

هر گونه ورزیدگی حافظه باید به وسیله‌ی ورزیدگی در تمرکز آغاز شود. هر چه بیشتر به آسانی حواس خود متمرکز کنید، خاطره‌ها سریع‌تر و ژرف‌تر در ذهن شما نقش خواهند بست.»

سوالی که در اینجا مطرح می‌شود این است: «**واقعیت تمرکز حواس چیست؟**»

«تمرکز حواس، استعداد ثابت نگاه داشتن توجه و دقت روی موضوع یا کاری است که به میل و اراده انتخاب شده است، و مانع شدن از این که این دقت و توجه به موضوعات دیگری متوجه، شود. به دیگر سخن، از میان همه‌ی تصویرها و فکرهایی که ممکن است در مغز ما نشو و نما پیدا کند، آنهایی را که به نفع موضوع‌هایی است که می‌خواهیم دنبال کنیم، انتخاب کنیم و آنهایی را که نسبت به آنها بیگانه‌اند، کنار بگذاریم.» باید توجه داشت که دشواری در انتخاب موضوعی که می‌خواهیم حواس را روی آن متمرکز سازیم، نیست، بلکه در جلوگیری از نفوذ افکار خارجی است، برای به دست آوردن تمرکز بهتر، نخست باید علیه این متجاوزین به مغز مسلح شویم.

چگونه حواس خود را برای مطالعه متمرکز کنیم؟

نباید تصور کرد در هر گونه شرایطی می‌توان حواس را متمرکز کرد؛ اگر می‌خواهید حواس خود را برای مطالعه متمرکز کنید، لازم است نخست خود را از دنیای خارج مجزا سازید و محیط باید آرام و روشن و دارای گرمایی طبیعی و ساکت باشد. هیچ چیزی به اندازه‌ی سرو صدا و به ویژه سرو صدای مکرر و خسته کننده، برای تمرکز حواس زیان بخش نیست.

صندلی راحتی را انتخاب کنید که روی آن بتوانید به طور کاملاً قائم بنشینید و میزی به ارتفاع مناسب برای کار در مقابل آن قرار دهید.

پس شرط اول برای تمرکز حواس:

«محیطی مساعد، برای تمرکز حواس انتخاب کنید و به آن جا خود را عادت دهید.»

«واضح است که محل مطالعه باید از صدای تلویزیون و رادیو مصون باشد و در اطراف آن نیز اشخاصی رفت و آمد نداشته باشد. جلو پنجره اتاق قرار نگیرید. یکی به این علت که نور را از مقابل دریافت خواهید کرد و دیگر، این که شما از پنجره ممکن است موضوعی دائمی و تکراری از نظر اشتغال ذهن، مشاهده کنید که توجه شما را به خود جلب کند و تمرکز حواس شما را بر هم بزند. همچنین عوامل شخصی مانند گرسنگی، تشنگی، و غیره را باید از بین ببزید زیرا مانع از عدم تمرکز حواس می‌شوند.»

«همه‌ی این‌ها واضح به نظر می‌آید، ولی اگر یک بار بر اثر اطلاعات رادیو و تلویزیون، و دو بار به وسیله‌ی شخصی که وارد می‌شود و شخصی که خارج می‌گردد و کسی که با شما حرف می‌زند، و یک بار برای رفتن و نوشیدن آب و ده بار به وسیله‌ی مشاهده‌ی منظره‌های کوچه، تمرکز خود را از دست بدهید، نگویید که نمی‌توانید حواس خود را متمرکز سازید، بلکه بگویید در محلی قرار گرفته‌اید که در آن شرایط تمرکز حواس فراهم نیست.»

در نتیجه برای این که بتوانید حواس خود را خوب متمرکز سازید از این اصل پیروی کنید:

«همه‌ی علل مادی بی‌توجهی و گسیختگی اندیشه را از میان بردارید.»

دو اصل زیر را خوب به خاطر بسپارید و آنها را برای به دست آوردن یک تمرکز خوب، به کار ببرید:

۱- انتخاب محیطی مناسب.

۲- حذف علل مادی پریشانی حواس.

این دو اصل را در همه‌ی مواردی که مایلید حواس خودتان را درست متمرکز سازید، به کار ببندید.

به طور کلی پنج نکته کلیدی در تمرکز حواس موثرند، که توجه به آنها در هنگام مطالعه از اهمیت شایانی برخوردار است.

۱- محیط مناسبی را برای مطالعه‌ی خود انتخاب کنید؛

۲- علل و عواملی که باعث پراکندگی حواس شما می‌شوند از میان بردارید؛

۳- از نظر بدنی سالم باشید. (وضع نامناسب بدن، خستگی‌های جسمی و بیماری و یا ناراحتی روحی و روانی مانع تمرکز حواس می‌شوند.)

٤- هدف خود را درک کنید و انگیزه‌ی خود را از مطالعه مشخص نمایید؛

٥- کوشش کنید که بر علاقه و توجه فوری خود نسبت به کتابی که می‌خوانید، بیفزایید.

تقویت نیروی حافظه با دعا:

«بعضی از ادعیه و اذکار در تقویت نیروی حافظه موثر می‌باشد و (در صورت رعایت دیگر عوامل تقویت حافظه و دوری از عوامل ضعف حافظه) انسان را در دستیابی به یک قوه‌ی درک و فهم و نیروی حافظه‌ی خوب، کمک می‌کند که در ذیل به بعضی از آنها اشاره می‌گردد:

می‌گویند: هر کس این دعا را در اول هر درس بخواند خداوند متعال فهم آن درس را به آسانی به او عنایت خواهد نمود. و دعا این است:

«اَللّهُمَّ اَخرِجنا مِن ظُلُماتِ الوُهمِ وَ اَکرِمنا بِنُورِ الفَهمِ وَ افتَح عَلَینا مِن خَزائن رَحمَتِکَ، یا اَرحَمَ الرّاحمین»

یعنی: «خدایا، ما را از ظلمات و هم خارج کن و به نور فهم کرامت فرما و باز کن برای ما خزائن و گنجینه‌های رحمتت را، ای رحم کننده‌ی رحم کنندگان.»

می‌گویند برای فراموش نکردن شنیده‌ها و خوانده‌ها، خواندن دعای زیر قبل از آنها بسیار موثر است:

«اَللّهُمَّ افتَح عَلَیَّ فُتُوحَ العارفینَ بِحِکمَتِکَ وَ انشُر عَلَیَّ رَحمَتَکَ وَ ذَکِّر ما نَسیتُ یا ذَالجَلالِ وَ الاِکرام»

یعنی خداوندا، بگشای بر من راههایی را که گشودی بر عارفین به حکمتت، و نشر کن بر من رحمتت را، و به یادم بیاور آنچه را که فراموش کرده‌ام، ای صاحب جلال و اکرام»

از جمله دعاهای دیگر که مداومت در خواندن آن، باعث افزایش علم و حافظه می‌شود، عبارت از:

«سُبحانَ مَن لا یَعتَدی عَلی اَهلِ مَملَکَتِه، سُبحانَ مَن لا یَأخُذُ اَهلَ الاَرض بِاَلوانِ العَذاب سُبحانَ الرَّوُفِ الرَّحیم، اللهُمَّ اجعَل فی قَلبی نُوراً و بَصَراً وَ فَهماً و عِلماً»

یعنی «پاک و منزه است کسی که تعدی و ظلم نمی‌کند بر اهل مملکتش، پاک و منزه است کسی که مواخذه و عذاب نمی‌کند، اهل زمین را به عذاب‌های گوناگون و رنگارنگ، پاک و منزه است خداوند بسیار دلسوز و مهربان.

«پروردگار، در قلب من، نور بینایی و فهم و دانش را قرار بده، به درستی که تو بر هر چیز قادر و توانا هستی»

شیخ بهایی که یکی از دانشمندان بزرگ اسلام است، می‌گوید:«برای افزایش قدرت یادگیری دعای زیر را در قنوت نمازهایتان مداومت داشته باشید که روایت است که این دعا برای تقویت حافظه، بسیار مؤثر است:

«اللهُمَّ ارزُقنی فَهمَ النبیّینَ وَ حِفظَ المُرسَلینَ وَ اِلهامَ المَلائِکَةِ المُقَرَّبینَ آمینَ رَبَّ العالَمین»

یعنی خدایا! فهم پیامبران و حفظ فرستادگان و الهام فرشتگان مقرب و شایسته‌ات را بر من عنایت کن! ای پروردگار عالمیان ! این دعای مرا مستجاب فرما.»

روایت شده است که :«صلوات فرستادن نیز در جهت تقویت قوه‌ی فهم و درک انسان موثر است.

افزایش و کاهش حافظه با میوه‌ها و غذاها:

برخی میوه‌ها و غذاها در افزایش یا کاهش حافظه موثر هستند که به برخی از آنها اشاره می‌شود که قبلاً نیز به اجمال بیان شده است.

۱- گردو ۲- بادام ۳- فندق ٤- جوانه گندم ٥- شیر ٦- پنیر ۷- تخم‌مرغ ۸- جگر سیاه ۹- مویز ۱۰- انگور ۱۱- انار ۱۲- عدس ۱۳- میوه‌ها و سبزی‌های تازه ١٤- عسل

همچنین برخی خوردنی‌ها هستند که در کاهش قدرت حافظه موثرند، از جمله:

۱- سیب ترش ۲- مصرف بیش از حد نان ۳- چربی ٤- ماست سرد ٥- خوردن بیش از حد آب

«همچنین الکل، چای پررنگ و زیاد، قهوه و دخانیات، مواد مخدر، سرکه و داروهای آرام بخش مانع کارآیی و بازدهی مفید حافظه می‌باشند. و نوشابه‌های صنعتی و نوشیدنی‌های حاوی کافیین دارای اثر منفی بر عملکرد مغز می‌باشند.»

به طور کلی «یاخته‌های مغزی و دماغی، جهت افزایش عملکرد خود نیازمند تغذیه صحیح می‌باشند.

از جمله مواد مغذی مورد نیاز می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱- کلسیم و فسفر: موجود در لبنیات، پنیر، تخم‌مرغ، جوانه گندم، بادام، گردو، فندق ...

۲- منیزیم: در نان کامل، جوانه گندم، شکلات، سبزی‌ها و ...

۳- گلوتامیک اسید یا اسید هوش: در جگر، شیر، ماءالشعیر و....

٤- ویتامین‌های گروه B: در ماست، ماءالشعیر، فندق ، بادام، جوانه گندم و ....

مویز (۸ تا ۱۰ ناشتا)، ماهی، پیاز، از جمله مواد غذایی موثر در بهبود عملکرد حافظه می‌باشند.»

حافظه و تمرکز فکر

«تقویت حافظه و تمرکز فکر از جمله توانمندی‌ها ذهنی آدمی است که دستیابی به آن می‌تواند انسان را در مقابل مشکلات روزمره‌ی زندگی، بسیار کمک نماید.

گرچه به دست آوردن چنین توانمندی زمان‌بر است و انرژی متنابهی را می‌طلبد، اما زمانی که انسان موفق به کسب چنین توانمندی گردد، بهره نیکویی آن را در دراز مدت و در تمام طول زندگی‌اش دریافت خواهد نمود.»

عمده‌ترین روش‌های که می‌توان به وسیله آنها در تمرکز فکر و تقویت حافظه، تاثیر مثبت گذاشت عبارتند از:

۱- خلاصه کردن و نوشتن مطالب خوانده شده:

وقتی یک مطلب یا موضوعی را با دقت و توجه کامل به اتمام رساندید، سعی کنید آنچه را که خوانده‌اید بر روی کاغذ یادداشت نمایید، استمرار در این کار در تقویت حافظه و تمرکز فکر بسیار موثر است.

۲- حفظ کردن:

اشعار، عبارات زیبا، دعاها و جملات قصار را به خاطر بسپارید و به این طریق حافظه خود را تقویت نمایید.

۳- به تصویر کشیدن:

با دقت در اطراف خود نگاه کنید و بعد چشمان خود را ببندید و هر آنچه که دیده‌اید با جزئیات آن، در ذهن خود مرور کنید.

٤- تلقین کردن:

یکی از بهترین روش‌های تمرکز و تقویت حافظه، تلقین به نفس است. تلقین اثر شگرف و اعجاب برانگیزی بر فکر و اندیشه، انسان بر جای می‌گذارد، مشروط به این که تلقین کردن مداومت و استمرار داشته باشد، با تکرار این جملات در زمان‌های خاص، تمرکز و حافظه خود را تقویت کنید. «من دارای حافظه‌ی، قوی و نیرومندی هستم، من می‌توانم به آسانی فکر خود را روی مشکل‌ترین موضوع، متمرکز کنم. من به راحتی می‌توانم، هر آنچه اراده کنم به خاطر بیاورم .... من هر مطلبی را به راحتی به ذهن می‌سپارم و در زمان مناسب به خاطر می‌آورم.»

٥- از نیروی حافظه کار بکشید:

هر چه قدر بیشتر از نیروی حافظه خود کار بکشید، حافظه شما افزایش می‌یابد و قوه‌ی یادگیریتان فعال‌تر می‌شود. پس حافظه خود را راکد و بی‌مصرف نگذارید زیرا «مهمترین و بزرگترین عامل ضعف حافظه، کار نکشیدن و بکار نیانداختن نیروی حافظه و قوه‌ی یادگیری است. نیروی حافظه، مانند سایر نیروهای بدن می‌باشد و اگر کسی بخواهد که حافظه‌اش قوی شود» باید آن را به کار و فعالیت وادار کند.

٦- صبور و خونسرد بودن:

صبر و بردباری و خونسرد بودن، همچون دریای آرام می‌ماند که فکر و اندیشه انسان در ساحل آرامش آن به راحتی، پرواز می‌کنند و بر عکس خشم و عصبانیت، دریای وجود آرامی را طوفانی می‌کند و فهم و درک انسان را در هم

می‌ریزد و عدم تمرکز و ضعف حافظه را به همراه می‌آورد. حضرت علی(ع) می‌فرماید: «عصبانیت و غضب زیاد، باعث از بین رفتن فهم و درک انسان می‌شود.»

پس اگر می‌خواهید حافظه‌ی قوی داشته باشید و به خوبی تمرکز کنید، سعی نمایید کمتر عصبانی شوید و بیشتر صبور و خونسرد و با گذشت باشید.

۷- تمرین یوگا:

«یکی از تمرین‌های که در افزایش نیروی تمرکز فکر و حافظه بسیار موثر است، تمرین ورزشی زیر است.

«دو زانو بنشیند و کمرتان را راست نگه داشته و چشمهایتان را ببندید. بعد نفستان را بالا بکشید و ریه‌هایتان را پر از هوا کنید. سپس هر چه می‌توانید نفستان را حبس کنید و در ریه نگهدارید. در حین حبس تنفس، سرتان را بالا نگه داشته و به طور ذهنی از عدد ۵۰ تا یک را به طور معکوس بشمارید. بعد از پایان شمارش، نفس خود را به آرامی بیرون بدهید و بعد از ده ثانیه دوباره این عمل را به همین شکل انجام دهید. یعنی نفس را بالا بکشید و شماره‌ها را بگویید و بعد نفس را به آرامی بیرون بدهید. بعد از ده ثانیه استراحت برای بار سوم، نیز این اعمال را تکرار نمایید.»

استاد کابوک در مورد این تمرین ورزشی می‌گوید: «همان‌طور که آب، ضد آتش است و آتش را خاموش می‌کند، این حرکت ورزشی و تنفسی هم ضد ضعف حافظه و ضد پراکندگی و تشتت فکر است و اگر صحیح انجام شود، به زودی

ملاحظه خواهید کرد که فکر شما متمرکز شده و آرامش می‌یابد. این ورزش در عین این که یک راز بزرگ است و تاثیر فوری و اعجاز انگیز دارد، در عین حال بسیار ساده و آسان نیز می‌باشد.»

تمرکز:

هر چند که در بحث تقویت حافظه به موضوع تمرکز اشاره شد. ولی در تکمیل و به منظور یادآوری با تفصیل بیشتر به این مهم می‌پردازیم.

«تمرکز به معنای هدایت توانایی‌های ذهنی به سمت فعالیت‌های خاص یا عمل خاصی است که در نظر دارید، به عبارتی بهتر تمرکز به مفهوم یک بعدی فکر کردن و کنار گذاردن سایر مشغولیات ذهنی است.»

«تمرکز یعنی اثر بخش کردن، فعالیت‌های ذهنی و فکری است و همچون عدسی (ذره بین) می‌ماند که پرتوهای نور را در یک نقطه جمع می‌کند و باعث اثر گذاشتن می‌شود.»

الکساندر گراهام بل در این خصوص، بیان ارزشمندی دارد:

«تمامی افکار خود را روی کاری که دارید متمرکز سازید. پرتوهای خورشید نمی‌سوزانند مگر آنکه در یک نقطه جمع شوند.»

برای اینکه بتوانید به خوبی تمرکز کنید، باید عوامل حواس پرتی را از محیط مطالعه دور نمایید. از جمله عوامل بر هم زننده تمرکز عبارتند از:

تلفن، رایانه یا تلویزیون در محل مطالعه، دمای نامناسب هوا، رفت‌وآمد افراد، محیط شلوغ، نور نامناسب، میز و صندلی نامناسب، صحبت با دوستان و اطرافیان، دغدغه‌های شخصی و ....

برای افزایش قدرت تمرکز، رعایت نکات زیر یقینا موثر خواهند بود.

۱- هنگامی که متوجه می‌شوید افکارتان از هم پراکنده گذشته‌اند به خود بگویید: «حواست را جمع کن» حتی اگر لازم باشد این کار را صد بار انجام دهید، صبور باشید و به این فعالیت ادامه دهید، قطعا به نتایج مطلوبی خواهید رسید.

۲- «به خود تعلیم دهید تا با هر امر ساده‌ای حواستان پرت نشود. هنگامی که کسی وارد اتاق می‌شود یا در به شدت به هم می‌خورد؛ سعی کنید تا به آن توجه نکرده و بر کار خویش تمرکز نمایید این تکنیک در شرایط مختلفی مثل کلاس درس در هنگام حرکت یا سرفه دیگران قابل انجام است.»

۳- «مسایل و افکار مزاحمی که به ذهن شما خطور می‌کند، و مانع تمرکزتان می‌شود یادداشت کنید؛ این کار بسیار مفید بوده و آن فکر مزاحم از ذهن شما خارج می‌گردد.»

٤- «استفاده صحیح از حواس پنجگانه در مطالعه و روش‌های تمرکزگیری بسیار موثرند، زیرا در درک یک مطلب ۷۵ در صد دیدن، ۱۳ در صد شنیدن ٦ در صد لامسه، ۳ درصد بویایی، و ۳ درصد چشایی نقش دارند.»

۵- «سه موضوع جهت فکر کردن انتخاب کنید؛ مثلا موضوع تحقیقی علمی، نگارش متنی ادبی و یک خاطره شخصی! سه دقیقه درباره‌ی هر یک از این سه موضوع فکر کنید و در هر سه دقیقه به یک موضوع بیاندیشید. این روش ذهن شما را در رعایت کلاس‌بندی و در نتیجه افزایش قوای حافظه یاری خواهد کرد.»

٦- اگر زبان زنده‌ای را یاد می‌گیرید، بهتر آن است که هر روز دقیقاً همین ساعت، در همان مکان و همان وضعیت به مطالعه بپردازید. روش اخیر باعث افزایش دقت، تمرکز و توان یادگیری شما خواهد شد. به عنوان یک تمرین، بهتر است خاطرات هفتگی خود را در یک روز، یک ساعت، یک مکان و یک موقعیت و وضعیت ثبت نمایید.» نتیجه این که برنامه ریزی و زمان بندی فعالیت‌های درسی، عامل موثری در ایجاد تمرکز خواهد بود.

٧- علاقه‌مندی به درس، «اگر انسان واقعاً به چیزی علاقمند باشد، برای به دست آوردن آن منتهای تلاش خود را بکار خواهد برد. و تنها به آرزوکردن آن قناعت نخواهد کرد. البته نمی‌توان در آن واحد خواستار چند چیز مهم و مشکل شد بلکه باید خواستهای خود را محدود کرد و سپس همه‌ی تلاش خود را برای بدست آوردن آنچه بیش از همه برای ما اهمیت دارد بکار برد. این علاقه شدید و از خود گذشتگی برای رسیدن به هدف، مغناطیسی‌وار ما را به سوی هدف و کامیابی نهایی رهنمون خواهد گشت»

افراد موفق در تحصیل، علاقه آتشین به درس و تحصیل داشته‌اند و کلیه‌ی نیرو و توان خود را صرف رسیدن به هدف نموده‌اند.

پرفسور ویلیام جیمز در همین زمینه، چنین گفته است:

«تقریباً در کلیه زمینه‌ها، علاقه شدید است که باعث موفقیت می‌گردد. اگر به قدر کافی به گرفتن نتیجه علاقمند باشید؛ موفقیت شما تقریباً حتمی است. اگر در آرزوی ثروتمند شدن هستید ثروتمند خواهید شد، اگر خواهان کسب فضل ذاتی

باشید، فاضل و دانشمند خواهید گشت. خلاصه آنچه را که می‌خواهید، به دست خواهید آورد. تنها شرط لازم این است که شما واقعاً به آنچه می‌خواهید، علاقمند باشید و خواسته‌ی خود را مشخص کنید و در آن واحد خواستار چند چیز متناقض با یکدیگر نباشید.»

«همچنین برای تمرکز بیشتر در ابتدای شروع درسی تازه، هرگز این فکر را که این درس خسته کننده یا مشکل است به خود راه ندهید و مهمتر این که هرگز از درس‌های کلاس عقب نیافتید. هر درسی را قبلاً نگاه کنید، و درسر کلاس با دقت گوش فرا دهید، نکات مبهم را بپرسید و کارهای کلاسی و تکالیف خانه را به موقع انجام دهید. از غیبت در سر کلاس‌ها بپرهیزید. هر گاه قسمتی از درس را متوجه نشوید یا فرا نگیرید، فرا گیری بقیه‌ی آن که مربوط به آن قسمت مشکل است، مشکل‌تر خواهد شد.»

نقش دقت در مطالعه:

«توجه یا دقت به معنای متمرکز ساختن ذهن و حواس برای فهمیدن موضوعی خاص است. تا انسان به مطلبی توجه نکند، قادر به یادگیری به معنای دقیق آن بدون ادراک مسأله میسر نمی‌شود. در برخورد با جهان خارج ابتدا ذهن و حواس ما روی امر خاصی تمرکز پیدا می‌کند و بعد آن را درک کرده، نسبت به آن بصیرت و بینش پیدا می‌کنیم.»

دقت امری است انتخابی. انسان همیشه با محرک‌های مختلف مواجه می‌شود و برای این که ذهن و حواس خود را روی شیء یا مسأله خاصی متمرکز سازد، ناگزیر به انتخاب است.

بدیهی است وقتی که انسان از نظر جسمی، عاطفی و روانی آمادگی لازم را برای انتخاب محرک خاصی داشته باشد، توجه و دقت بهتر و بیشتری را از او انتظار داریم. در هر حال دقت مستلزم فعالیت حواس مختلف، دستگاه عصبی و عضلانی و بهره‌مندی از تجارب گذشته فرد است.

«یکی از گونه‌های دقت، دقت ارادی است که آن را دقت فعال نیز می‌نامند. این نوع دقت مستلزم پوشش و فعالیت فرد است و از روی قصد و اراده ظاهر می‌گردد.

وقتی فرد هدف معینی دارد، برای نیل به آن از وسایل مختلف استفاده می‌کند، وسایل خود به خود مورد علاقه و میل فرد نیستند ولی از این لحاظ که او را به هدف اصلی نایل می‌سازند، مورد توجه او واقع می‌شوند.

محرک ما در دقت ارادی احتیاجات اساسی ما است.

دقت از لحاظ موضوع چهار گانه است:

۱- «دقت حسی: یعنی زمانی که محرک‌های سمعی یا بصری، صدا یا آهنگ خاص، رنگ معین و منظره زیبایی توجه ما را به خود جلب می‌کند.»

۲- «دقت یا توجه مستقیم: توجه یا دقت مستقیم زمانی است که ما به دلایل مختلف از جمله علاقه‌مندی شخصی، به موضوع خاصی توجه کنیم.»

۳- «دقت ذهنی: زمانی است که فکر، ایده و یا مساله خاصی ذهن ما را مشغول می‌سازد.»

٤- «دقت یا توجه غیر مستقیم: دقت غیر مستقیم زمانی است که مسأله یا موضوعی به لحاظ مجاورت با موضوع مورد علاقه ما، توجه‌مان را به خود جلب می‌کند.»

حال که ضرورت «دقت» تا حدودی بیان شد بدیهی است که در مطالعه نیز شخص باید بتواند بیشترین توجه و دقت را به مورد مطالعه، به طور مستقیم داشته باشد از آنجا که دقت ارادی مستلزم نیت، کوشش و فعالیت فرد است، بیشترین تاثیر را در فراگیری مطالب دارد. برای ایجاد دقت ارادی و افزایش دامنه توجه فرد باید ضمن حذف محرک‌های زاید که موجبات حواس پرتی را فراهم می‌سازد، با بهره‌مندی از محرک‌های قوی و نافذ، از تدابیر لازم در ایجاد و تقویت انگیزه در خود استفاده نماید.

عوامل موثر در دقت:

برای رسیدن به حد بالایی از دقت بیشتر و دامنه توجه گسترده‌تر لازم است به عوامل موثر در دقت، توجه نماییم.

۱- تغییر و حرکت: «تغییراتی که در محیط اطراف ما به صورت کمی و کیفی انجام می‌پذیرد، بیش از یکنواختی و سکون توجه ما را به خود جلب می‌کند. تغییراتی که در محرک‌های سمعی و بصری ایجاد می‌شود، موجب جلب توجه بیشتر می‌گردد. هر چند تمرکز عمیق در مطالعه معمولاً به یک جانشینی تعبیر

می‌شود، اما افراط در این کار یعنی مطالعه به مدت طولانی در یک مکان خاص، خستگی، بی‌حوصلگی و حتی عدم تمرکز و دقت را به دنبال خواهد داشت، سعی کنید برای رفع خستگی و ایجاد نشاط در مطالعه مکان‌های مختلفی را در نظر بگیرید. انجام این کار علاوه بر افزایش میل و رغبت به مطالعه باعث دقت و تمرکز نیز خواهد شد، برای این کار می‌توانید هر درس را در جای مشخصی مطالعه کنید، به طور مثال برنامه‌ریزی کنید ریاضی را در منزل، زبان انگلیسی را در کتابخانه و درس جغرافی را در پارک نزدیک منزلتان مطالعه کنید.»

۲- تکرار: «منظور از تکرار این است که محرک خاصی برای جلب توجه مخاطبان به صورت سمعی و بصری در فواصل معین و شرایط و موقعیت‌های متفاوت تکرار می‌شود.

بسیاری از دانش‌آموزان و دانشجویان این طور فکر می‌کنند که هر موضوع مورد مطالعه را باید با یکبار خواندن به درستی بفهمند، حال آن که چنین تصوری کاملاً اشتباه است. همان طور که موضوعات مختلف به درجات مختلف مشکل هستند، افراد نیز در میزان درک مطالب با یکدیگر فرق دارند.

دانش‌آموزی که انتظار دارد یک مطلب فیزیک را با یک بار خواندن کاملاً درک کند، ممکن است در صورتی که اگر او با این قصد شروع به مطالعه کند که «اگر خوب نفهمیدم چند بار دیگر تکرار می‌کنم»، احتمال موفقیت او بیشتر خواهد شد، هیچ گاه چند بار خواندن یک مطلب به معنای کندی ذهن فرد نیست. همه

می‌دانند که نابغه‌ی شرق بوعلی سینا برای فهمیدن یکی از کتابهای فلسفی، صد و بیست بار آن را خواند.

بدیهی است تکرار موضوع یا مسأله خاص، زمانی می‌تواند موجبات دقت بیشتر را فراهم کند که در شرایط و موقعیت‌های متفاوت، با تنوع و تازگی و به صورت مختلف صورت پذیرد.»

۳- **شدت:** «مقصود از شدت یا قدرت، آن است که محرک ارایه شده به صورت فوق‌العاده قوی توجه همگان را جلب کند.

صدای بلند، رنگ تند و خیره کننده، تصویر بزرگ و .... می‌تواند به راحتی توجه دیگران را جلب نماید. در حین مطالعه به همه‌ی عواملی که برای درک بهتر، در کتاب آورده شده توجه کنید عکس‌ها، طرح‌ها، نمودارها و... از این قبیلند.»

٤- **تضاد:** «استفاده از رنگ‌های متضاد، تاریکی و روشنی، اندازه‌های فوق‌العاده بزرگ، فوق‌العاده کوچک و .... بیش از محرک های هماهنگ توجه ما را به خود جلب می‌کند. هر چند تکرار باعث ایجاد دقت می‌شود، اما این تکرار تا هنگامی مفید خواهد بود که توأم با توجه باشد، تکرار بیش از حد یک موضوع و مطالعه‌ی مداوم یک درس ممکن است باعث خستگی و گاه کسالت شود، یکی از راه‌های برطرف کردن این حالت در نظر گرفتن درس‌های مختلف در برنامه‌ی مطالعاتی است، به طور مثال خواندن درس ادبیات بعد از درس ریاضی علاوه بر آن که خستگی ذهنی را برطرف می‌کند به خاطر تغییر موضوع باعث توجه بیشتر می‌شود.»

۵- تازگی: «هر محرکی که از نظر کمی و کیفی تازگی داشته باشد، بیش از محرک‌های عادی توجه ما را به خود جلب می‌کند. همواره سعی کنید به راههای جدید و تازه در مطالعه دست پیدا کنید و هیچ وقت به یک روش قناعت نکنید، در درک مسائل فیزیک، ریاضی، شیمی، ادبیات و .... از تصویر ذهنی گرفته تا مطالعه طبیعت و توجه به موضوعات عینی از نقاشی تا ساختن ماکت، از داستان‌سرایی تا گوش دادن به نوار کاست درسی و.... استفاده ببرید. همیشه برای خود تازگی و طراوت ایجاد کنید، فکر کنید فرمولی را نمی‌توانید یاد بگیرید از چه راه دیگری می‌توانید بیاموزید، خودتان راه تازه پیشنهاد کنید، چطور می‌توانید متن انگلیسی یا لغت بیگانه را از بر کنید چه معنی تازه‌ی دیگری برای این شعر می یابید و ... در مطالعه همیشه تلاطم داشته باشید، دریا هم اگر ساکت و آرام باشد به تدریج به مرداب تبدیل می‌شود.»

٦- آمادگی: «آمادگی شرط اساسی دقت است. مثلاً شما که آماده برای پاسخ دادن به سوالات معینی هستید، زودتر می‌توانید، جواب سوالات را حاضر کنید. پس سعی نمایید برای ایجاد دقت در هنگام مطالعه، آن آمادگی اولیه را در خود ایجاد نمایید.» (همان حالت انتظار برای دریافت مطلبی).

۷- احتیاجات اساسی: «معمولاً اموری که با احتیاجات اساسی شما ارتباط دارند، زودتر مورد توجه قرار می‌گیرند. پس سعی کنید مطالب درسی را با احتیاجات اساسی خود در زندگی مربوط نمایید تا میزان دقت شما افزایش یابد.»

۸- **رغبت:** «رغبت نقش عمده‌ای در جریان دقت بازی می‌کند. معمولاً شما امری را مورد توجه قرار می‌دهید که مورد علاقه و رغبتتان باشد. پس اگر مـی‌خواهیـد در زمینه تحصیل موفق شوید، در خود ایجاد رغبت نمایید. زیرا رغبت در جریان دقت و یادگیری به منزله عامل تقویت کننده می‌باشد و دقـت شـما را بیـشتر بـه طرف آن مطلب جلب می‌کند.»

خلاصه:

برای این در امر تحصیل و در فرآیند یادگیری موفقیت کسب نماییـد و از زمـان مطالعه نهایت بهره و استفاده را ببرید با تمرین و ممارست و تلقین، میزان دقت و توجه خود را افزایش دهید. زیرا که دقت، زمینه ساز درک بهتر مطالب یـادگیری خوب‌تر و تفکر منطقی‌تر است.

یادگیری:

یادگیری به عنوان کسب اطلاعات و مهارت‌ها و به معنی تغییر رفتار از راه تجربه؛ تعریف می‌کند. یادگیری جریانی است که در آن رفتار فرد از طریق تجربه تغییر می‌کند. منظور از رفتار عبارتست از افکار، تمایلات، عادات، اطلاعات و مهارت‌ها. وقتی درباره ی تغییر افراد صحبت می کنیم ، منظور ما این است که در اثر تجربه، افکار، نظرها، تمایلات، عادت افراد تغییر نماید. خلاصه این تغییر در زمینه عقلانی، در رغبت‌ها و هدف‌ها و در اعمال و عادات فرد ظاهر شود.

«یادگیری اساس رفتار افراد را تشکیل می‌دهد و رشد قوه‌ی تفکر یا طرز حل مسئله ؛ در سایه یادگیری در افراد به وجود می‌آید.»

به طور خلاصه حیات هر فرد در زمینه‌ی اجتماعی، عقلانی و عاطفی مربوط به قدرت یادگیری آن فرد و وابسته به تغییراتی است که فرد از طریق یادگیری در خود به وجود می‌آورد.

«جریان یادگیری امری دائمی است و نسبت به افراد مختلف فرق می‌کند. در جریان یادگیری کل شخصیت فرد دخالت دارد، یعنی جنبه‌های بدنی، خصوصیات روانی و هدف‌ها و تمایلات فرد و نحوه‌ی ارتباط آنها با هم که کل شخصیت فرد را تشکیل می‌دهند، تاثیر دارند چون وضع هر یک از افراد از لحاظ بدنی، روانی، تمایلات و هدف‌ها با دیگران متفاوت است روی این اصل جریان یادگیری در افراد مختلف متفاوت می‌باشد.»

«علاوه بر شخصیت فرد به طور کل، موقعیت یادگیری نیز در جریان یادگیری مؤثر است. منظور از موقعیت یادگیری اوضاع و احوال و شرایطی است که در جریان یادگیری نفوذ دارد. شرایط مادی مثل هوا، نور، محل نشستن و طرز نشستن و شرایط غیر مادی مثل تمایل یادگیرنده نسبت به امور مورد یادگیری، نظر او نسبت به معلم، ارتباط معلم و شاگرد، تمایل معلم و رابطه شاگردان با هم موقعیت یادگیری را تشکیل می‌دهد و این موقعیت به طور کل در جریان یادگیری تأثیر دارد.»

همچنین «تمرین و تکرار» شرط اصلی یادگیری است یعنی دوام و تکمیل یادگیری در اثر تکرار و تمرین صورت می‌گیرد. علاوه بر آنچه بیان شد، عوامل زیر در یادگیری موثرند.

۱- آمادگی:

«آمادگی شرط اساسی یادگیری است. برای اینکه فرد بتواند امری را فراگیرد باید آمادگی کامل داشته باشد. منظور از آمادگی دارا بودن رشد کافی در زمینه‌های مختلف است. وقتی فرد می‌تواند افکار، عادات و مهارت‌های معین را بیاموزد که در زمینه بدنی، از لحاظ اجتماعی از نقطه نظر عقلانی و در زمینه عاطفی رشد متناسب با این گونه امور را دارا باشد.

پاره‌ای از آزمایش‌ها نشان می‌دهد که سرعت یادگیری در زمانی که فرد آماده فراگرفتن امر معینی است بیشتر از مواقعی است که فرد فاقد آمادگی است.»

۲- تجربیات قبلی:

«تجربیات قبلی پایه و اساس فهم و بصیرت، ادراک حسی و یادگیری است. فرد وقتی چیزی را می‌آموزد که آن را با تجربیات قبلی خویش ارتباط دهد. اگر این ارتباط برقرار نشود، فرد نمی‌تواند امر تازه را واقعاً فرا گیرد. مثلاً برای این که فردی قصد آشنایی با مطلب تازه و یا مهارت خاصی را داشته باشد. باید ابتدا این موضوع را بررسی کند که چه چیزهایی را درباره‌ی مطلب تازه و یا مهارت جدید می‌داند و چه تجربیاتی در این زمینه کسب کرده است، آن گاه به بحث و بررسی مطلب تازه اقدام کند.»

۳- موقعیت یادگیری:

«موقعیت یادگیری را به عوامل و شرایطی اطلاق می‌کنند که در جریان یادگیری تاثیر دارد. این عوامل ممکن است مادی باشد مانند نور، هوا، طرز نشستن، وسعت محل مانند آنها و یا شامل عوامل غیر مادی مانند طرز تفکر و تمایل یادگیرنده، احساس و تمایل معلم رابطه معلم و شاگرد و رابطه شاگردان با هم نیز می‌شود.»

٤- فعالیت یاد گیرنده:

«یادگیری خود عملی است و اجرای آن بدون فعالیت صورت نمی‌گیرد. کسی که می‌خواهد، چیزی را یاد بگیرد، جریان یادگیری او را به عمل و فعالیت جلب می‌کند. اگر شخص یادگیرنده هیچ گونه عمل و فعالیتی از خود نشان ندهد به طور مسلم چیزی نمی‌آموزد. روی این اصل یادگیرنده باید فکر خود را به کار

بیاندازید، امور مختلف را بررسی کند، حرکت و جنبش داشته باشد و تلاش و کوشش نماید. و منابع مختلف مرتبط با موضوع مورد مطالعه را کنجکاوانه بررسی کند.»

۵- میل و رغبت:

«میل و رغبت جزء محرک‌های اساسی در یادگیری هستند. میل نقش عمده‌ای در جریان یادگیری اجرا می‌نماید. و رغبت نیز کوشش و تلاش فرد را به هدف معینی متوجه می‌سازد.

احتیاج و رغبت هر دو، هدف افراد را در جریان یادگیری مشخص می‌سازند، یادگیری فعالیتی است که هدف خاصی را دنبال می‌کند. بنابراین بعد از این که احتیاج و رغبت، فرد را به فعالیت تحریک نمودند باید هدف نیز مشخص گردد. هدف ممکن است، نزدیک باشد و فرد به آسانی بتواند آن را درک کند و برای نیل به آن اقدام نماید.

در بعضی موارد احتیاجات و تمایلات انسان را متوجه هدف‌های دور می‌سازد. در این گونه موارد علاوه بر این که باید امکانات فرد را در نیل به این دسته از هدف‌ها در نظر گرفت، ارزش و اعتبار آنها را نیز باید بررسی کرد.

هدف باید با ارزش باشد و نیل به آن سبب تسکین ناراحتی فرد شود و رضایت خاطر او را فراهم کند.

هدف‌های بی‌ارزش، مبهم و غیر قابل اجرا باعث تضییع وقت فرد و مواجه ساختن او با شکست می‌شود.»

٦- فهم یا بصیرت:

«فهم یا بصیرت پایه و اساس یادگیری را تشکیل می‌دهد. فهم با حفظ کردن یا به خاطر سپردن فرق می‌کند. پیدایش فهم یا بصیرت با استعداد رشد و تجربیات قبلی فرد ارتباط دارد.

هنگامی برای یادگیرنده فهم یا بصیرت حاصل می‌شود که در جریان یادگیری نقش اساسی به عهده بگیرد و مطالب درسی را با تجربیات گذشته خود ارتباط دهد؛ ضمناً علاقه و احتیاج به مطلب درسی او را به فعالیت تحریک نماید در این صورت آنچه را که می‌آموزد، درست در ذهن مجسم می‌سازد و ارتباط اجزاء آن را با هم درک می‌کند.

در این صورت آن چه می‌آموزد با فهم و بصیرت همراه است و به آسانی می‌تواند معلومات خود را در موقعیت‌های مختلف مورد استفاده قرار دهد.

پس فعالیت یادگیرنده در ایجاد فهم و بصیرت نقش به سزایی دارد.»

عوامل موثر در بهبود یادگیری:

در سالیان اخیر تحقیقات زیادی در امر یادگیری و حافظه انجام شده است، این تحقیقات نشان داده‌اند که ظرفیت یادگیری و حافظه اشخاص با آن که با یکدیگر متفاوت است، اما به هیچ وجه محدود نیست. و از طرفی ثابت شده است که حتی متفکرترین افراد و دانشمندان بیش از یک هشتم $\frac{1}{8}$ توانایی‌های مغزی خود را به کار نمی‌گیرند.[۱]

یادگیری در حقیقت عبارت از درک یک مطلب، و توانایی ارائه آن در زمانی دیگر است. در این امر، یاد سپاری که توسط حافظه انجام می‌شود، نقش اساسی دارد.

توجه به نتایج زیر که از این تحقیقات ناشی شده‌اند، می‌تواند نقش مهمی در امر به کارگیری حافظه شما ایفا نماید:

- «سعی کنید با ایجاد احساس کنجکاوی، علاقه خود را نسبت به موضوع مورد یادگیری افزایش دهید. تا آنجا که می‌توانید نسبت به مطلب علاقمند شوید. مطمئن باشید، که در این صورت بسیار بهتر و موثرتر یاد خواهید گرفت.

ایجاد یک انگیزه خوشحال کننده و سالم در صورتی که باعث رشد شخصیت شما شود، می‌تواند بسیار مؤثر باشد.»

- «در هنگام مطالعه سعی کنید تمام حواس خود را روی مطلبی که فرا می‌گیرید، متمرکز کنید.»

- «در وضعیت مناسب بدنی قرار بگیرید، خم شدن، بد نشستن و.... باعث می‌شوند که در وضعیت نامناسبی قرار بگیرید که به علت کشش اعصاب و احساس ناخوشایندی که به شما دست می‌دهد، نتوانید از قوای فکری خود، به خوبی بهره بگیرید و از طرفی باعث ایجاد تجربه‌ای ناخوشایند از یادگیری در شما خواهد شد.»

○ «زمانی برای مطالعه انتخاب کنید که در بهترین وضعیت روحی و بدنی قرار دارید. از مطالعه در هنگامی که خواب آلود و خسته هستید، بپرهیزید.»

○ «سعی کنید نسبت به مطلبی که می‌خوانید، تصویر ذهنی ایجاد کنید تا به خوبی در حافظه شما جای گیرند. تحقیقات نشان داده‌اند که ایجاد یک تصویر یا یک تداعی ذهنی، بازده حافظه و روند یاد سپاری و به یاد آوردن را چند برابر می‌کنند. مثلاً وقتی مطلبی را می‌خوانید، می‌توانید آن را به صورت یک فیلم در جلوی چشمتان مجسم کنید.»

○ «یکی از عوامل مهم، در یادآوری دوباره‌ی مطالب، مرور آنها است. به یاد داشته باشید که مرور مطالب، خواندن دوباره و کامل آنها نیست بلکه هر بار مرور، باید حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به طول انجامد، به طوری که رئوس مطالب را دوره کنید.»

○ «هیچ گاه مدت زمان درازی را به طور مداوم به مطالعه سپری نکنید. بهترین فاصله زمانی برای مطالعه ٤٥ دقیقه و ۱۵ دقیقه است. به این معنی که ٤٥ دقیقه مطالعه کنید و ۱۵ دقیقه استراحت نمایید. دقت کنید که در زمانی که به استراحت اختصاص می‌دهید دیگر به مطلب خوانده شده، نیاندیشید. سعی کنید به طور کامل به استراحت بپردازید. برای این که آرامش بیشتری داشته باشید می‌توانید موسیقی گوش کنید و یا هر کاری که بیشتر دوست دارید انجام دهید. اما به یاد داشته باشید که در هنگام استراحت نباید به فراگیری و مرور مطالب

بپردازید. بدانید که مغز شما به طور خودکار و بدون آن که متوجه شوید، در این زمان کوتاه به مرور مطالب و دسته‌بندی آنها می‌پردازد.»

○ «در یک زمان محدود، بیش از حد از قوای فکری خود استفاده نکنید، به یاد داشته باشید که مغز انسان مانند یک لیوان است. اگر شما آن قدر آب در لیوان بریزید تا پر شود، با ریختن بیشتر آب در آن، نه تنها آن را پرتر نخواهید کرد بلکه باعث می‌شوید که مقداری از محتویات قبلی آن نیز در اثر فشار، خالی شود. در مورد توانایی مغز انسان در زمان‌های محدود، نیز همین محدودیت وجود دارد. هنگامی که احساس خستگی فکری می‌کنید باید به استراحت بپردازید تا تجدید قوا کنید.»

○ «هنگام مطالعه‌ی مطالب یادگرفتنی مانند ریاضی، فیزیک، شیمی، آمار و ... سعی کنید به طور مستقیم با مسائل درگیر شوید بدین معنی که خود را در مقابل مسأله مورد نظر مسؤول حس کنید و چنین تصور کنید که باید به سؤالات داده شده پاسخ دهید. به یاد داشته باشید که تنها راه تسلط بر این مطالب، فهمیدن کامل مطلب است و این امر تنها با حل تمام تمرینات و مسائل مربوط به مطلب به دست می‌آید. سعی کنید از تمام مطالب هر اندازه هم که ساده باشند، نکات تازه‌ای فرا بگیرید. اگر با این روحیه به مطالعه بپردازید به زودی خواهید دید که جزئیات بسیار ریزی در هر کدام از مطالب به ظاهر ساده وجود دارند.»

○ «مطالبی را که خواندنی و حفظ کردنی هستند در ساعاتی مطالعه کنید که در آرامش کامل فکری قرار داشته باشید. یک روحیه مضطرب و نگران، تنها

باعث کم شدن بازده مطالعه شما خواهد شد. بسیار خوب است اگر، در این موارد ابتدا مطالب را با دیدی سریع و گذار بخوانید با کلیات مطلب آشنا شوید و سپس به خواندن عمیق بپردازید.»

○ «اگر در سر کلاس هستید و می خواهید تا آنچه را که معلم می‌گوید، به خوبی به یاد بسپارید، سعی کنید با روحیه کنجکاوانه به مطالب گوش دهید، حالت کسی را به خود بگیرید که در جایی کمین کرده است و بسیار دقیق مواظب اطراف خود است. سعی کنید راست و راحت در جای خود بنشینید و به معلم خود نگاه کنید و مراقب تمام آنچه که می‌گوید، باشید. در صورت لزوم یادداشت بردارید، به یاد داشته باشید که بهترین یادداشت ، آن است که توسط خود شما و با کلمات خودتان نوشته شود. سعی کنید به جای یادداشت کردن تمام مطالب؛ فقط نکات کلیدی را یادداشت بردارید و بعد از تمام شدن کلاس آنها را بار دیگر در جای دیگری به ترتیب اهمیت خلاصه کنید. آنچنان به مطلب گوش دهید که بتوانید در مورد آن سؤال کنید.

سؤالاتی که به ذهنتان می رسد در گوشه‌ای یادداشت کنید تا پس از خاتمه مطلب از معلم خود بپرسید. اگر متوجه شدید که در مورد نکاتی از مطلب دچار ابهام هستید آن را یادداشت کنید تا بتوانید با پرسش و مطالعه این ابهام را رفع کنید.»

○ «وجود یک برنامه منظم درسی و پرداختن به دروس یکسان در ساعات و روزهای یکسان باعث خواهد شد که بر اثر پدیده محرک شرطی

مطالب را بهتر فراگیرید. در صورتی که، مطالعه بدون برنامه و تصادفی علاوه بر آن که شما خسته می‌کند، باعث می‌شود که بعضی از مطالب را که کمتر مورد علاقه شما هستند، کمتر مطالعه کنید و در نتیجه در بعضی از مطالب دچار ضعف یادگیری شوید.»

○ «میزان کار خود را با ارزیابی میزان یادگیری خود بسنجید. هیچ‌گاه بازده خود را با زمان ارزیابی نکنید. منظور این است که برای یادگیری مطلبی خاص، محدود زمان مشخصی را از قبل تعیین نکنید، بلکه هر گاه مطلب را به طور کامل یاد گرفته‌اید به کار خود در این زمینه خاتمه دهید.»

○ «در صورت امکان مطالب یاد گرفته شده را برای شخص دیگری که مایل به یادگرفتن آن است توضیح دهید. در این صورت مجبورید، مطلب را آنچنان فراگیرید که قادر به پاسخ گویی تمام جوانب امر باشید. از شخصی که به سخنان شما گوش می‌دهد، بخواهید در مورد مطالب گوناگون و جزئیات مطلب از شما سؤال کند. این کار سبب می‌شود که مجبور شوید با مهارت و تسلط بیشتر مطالب را فرا گیرید. و از طرف دیگر از نکات مبهم و اشتباهات احتمالی خود آگاه شوید.»

خلاصه برداری:

«خلاصه برداری فنی است که استفاده صحیح از آن سبب تسریع در امر یادگیری و سهولت فراگیری خواهد شد، خلاصه برداری دارای اصولی است که در زیر توضیح داده می‌شود.

➢برای هر درس دفتر خاصی را در نظر بگیرید و سعی کنید تمام خلاصه‌های مربوط به آن درس را در همان دفتر گردآوری کنید.

➢سعی کنید خلاصه را با سه رنگ مختلف بنویسید. و هر رنگ را برای نوع خاصی از مطالب به کار گیرید، به نوعی که نشان دهنده‌ی نوع مطلب باشد. به عنوان مثال می‌توانید مطالب بسیار مهم را با رنگ قرمز، مطالب مهم پایه‌ای را با رنگ مشکی و مطالب دیگر را با رنگ آبی بنویسید. استفاده از علائم نیز به شما کمک خواهد کرد.

➢ تهیه جدول‌های اطلاعات و طبقه‌بندی مطالب شما را نیز در دوره کردن مطالب مهم بسیار کمک می‌کند. سعی کنید مطالب مهم هر بخشی، را در جدولی به صورت خلاصه و مفید دسته بندی کنید.

➢ همیشه خلاصه‌برداری را پس از مطالعه کامل هر بخش، انجام دهید. خلاصه‌برداری در هنگام مطالب سبب می‌شود که تمام دقت شما به نوشتن مطالب معطوف شود و باعث عدم تمرکز حواس و یادگیری شما خواهد شد.

هوش چیست؟

«درباره ماهیت هوش نظرات مختلفی ابراز شده است. بعضی هوش را به عنوان یک استعداد عمومی مورد بحث قرار داده‌اند. پاره‌ای از روان شناسان آن را مجموع استعدادهای مختلف مانند حافظه، تخلیل، دقت، تفکر می‌دانند. دسته‌ای هوش را «معدل» استعدادهای مختلف فرض کرده‌اند.»

«هوش به عنوان استعداد یادگیری، حل مسئله یا قدرت تفکر است. بعضی هوش را عبارت از قدرت فرد برای سازگاری کامل با محیط تعریف کرده‌اند. ثورندایک هوش را عبارت از، قدرت عکس‌العمل‌های خوب از نقطه نظر «حقیقت» تعریف می‌کند.»

عده‌ای از روان‌شناسان هوش افراد یا استعداد آنها را به طور کلی عبارت از مجموع استعدادهای خاص و هوش عمومی فرض می‌کنند.

«بنابراین درک عمومی فرد به علاوه استعداد حفظ، تخیل و استنتاج فرد، هوش یا استعداد عمومی او را تشکیل می‌دهد.

ثورندایک و عده‌ای دیگر از روانشناسان برای هوش عمومی یا رفتار هوشمندانه انواع مختلف یا جنبه‌های گوناگونی را ذکر می‌کنند، این جنبه‌ها را به نام هوش ماشینی یا مکانیکی، هوش تجریدی و هوش اجتماعی می‌خوانند که به اختصار بیان می‌شود.»

۱- **هوش ماشینی:** «کسی که دارای هوش ماشینی می‌باشد به آسانی می‌تواند ابزار و وسایل را دستکاری کند و آنها را مورد استفاده قرار دهد. چنین فردی در

کار با ماشین دچار اشکال نمی‌شود. مهندسان، کارگران و افرادی که در رشته‌های مختلف صنعتی کار می‌کنند، غالباً باید دارای هوش ماشینی باشند تا در کار خود موفق شوند.»

۲- هوش تجریدی: «هوش تجریدی که اختصاص به انسان دارد، فرد را برای درک امور غیر حسی قادر می‌سازد. ادراک امور غیر حسی، مقایسه آنها، پیدا کردن جهات مشترک این گونه امور تجرید و تعمیم این جهات به وسیله این جنبه از هوش اجرا می‌گردد. تفکر منطقی یا به عبارت دیگر درک ارتباط امور مختلف با هم و تشخیص عناصر مهم در هر موقعیت و پی‌بردن به دلالت‌ها و اشارات عناصر مهم، نتیجه فعالیت هوش تجریدی فرد می‌باشد. اشخاصی که در رشته‌های مختلف علوم مثل طب، حقوق، ادبیات مسائل سیاسی و اقتصادی و مانند اینها پیشرفت می کنند در حد وسیعی از هوش تجریدی برخوردار می باشند.»

۳- هوش اجتماعی: «هوش اجتماعی در رفتار اجتماعی فرد ظاهر می‌گردد. طرز ارتباط فرد با دیگران و ایجاد روابط رضایت‌آمیز با ایشان نتیجه فعالیت هوش اجتماعی است. در سازگاری اجتماعی این جنبه از هوش تاثیر فراوانی دارد. هوش اجتماعی از اواخر دوره‌ی کودکی، در دوره‌ی بچگی، در دوره ی بلوغ و در دوره‌ی سالمندی نقش موثری در زندگی فرد بازی می‌کند. افراد در مشاغل و حرفه‌های مختلف سروکار دارند آنچه موفقیت آنها را در ارتباط با دیگران تامین می‌کند؛ رشد جنبه اجتماعی هوش ایشان است. مهارت‌های مربوط به تکلم،

اجرای آداب عمومی و عضویت در باشگاه‌ها، همه تحت تـاثیر هـوش اجتمـاعی قرار دارند.»

عوامل موثر در هوش:

هر چند که زمینه های ارثی، محیط جغرافیایی و اجتمـاعی و فرهنگـی در سـطح هوش و رشد آن موثرند، عوامل دیگری نیز تاثیر دارند که پاره ای از این عوامـل را ذکر کنیم:

۱- **عوامل بدنی:** «نقش اعضاء حسی، ترشح بعضی از غده‌ها مانند غده تیروئیـد و آنچه به طور کلی در رشد فیزیولوژیکی عمومی خود تاثیر دارد در رشد و نمو هوش نیز موثر است.»

۲- **استفاده از فرصت تربیتی:** «استفاده از فرصت تربیتی و حضور در مدرسه نیز در رشد هوش تاثیر فراوان دارد. این عوامل ممکن است در سطح معـدل هـوش افراد که کم و بیش تابع عوامل ارثی می‌باشد، کمتر نفوذ داشته باشند ولـی بـروز استعداد هوش و پرورش آن تا حد وسیعی مربـوط بـه اسـتفاده از فرصـت‌هـای تربیتی است.

برنامه مدرسه، آمادگی معلمان، ارتباط معلم و شاگرد، مواد درسی و طـرز کـار و فعالیت شاگردان در رشد هوش آنها تاثیر فراوان دارد.»

۳- **عامل فرهنگی:** «عامل فرهنگی و چگونگی زندگی مردم یک جامعه در رشـد هوش افراد آن تاثیر دارد.»

٤- موقعیت اقتصادی و اجتماعی: «پاره‌ای از آزمایش‌ها نشان می‌دهد که وضع اجتماعی و اقتصادی والدین در بروز رشد هوش بچه‌ها تاثیر دارد.

شغل والدین و موقعیت اجتماعی آنها خود به خود در بالا بردن سطح هوش مؤثر نیست. مثلاً فرزند یک استاد دانشگاه و فرزند یک کارگر با یک وکیل دادگستری ممکن است از لحاظ هوش با هم اختلاف داشته باشند ولی اختلاف هوش آنها مربوط به محیطی است که والدین در خانه به وجود می‌آورند. سطح تربیت آنها، ایجاد فرصت‌های تربیتی و تجربیاتی که بچه‌ها در خانواده‌های خود کسب می‌کنند در رشد و پرورش هوش آنها تاثیر دارد.»

برنامه ریزی:

«برنامه ریزی، تلاشی مجدانه برای رسیدن به اهداف است. برنامه‌ریزی، حرکتی گام به گام، هوشمندانه و منطقی برای رسیدن به سکوی موفقیت است.

برنامه‌ریزی، تجسم و طراحی وضعیت مطلوب در آینده است. برنامه‌ریزی، حرکتی فعال و موثر برای دستیابی به خواسته‌ها می‌باشد.»

اهمیت برنامه‌ریزی:

۱- «برنامه‌ریزی، استفاده‌ی هوشمندانه از وقت، توانایی و امکاناتی است که شما دارید، بنابراین کسی که برای رسیدن به اهدافش برنامه‌ریزی می‌کند از به هدر رفتن اوقات، استعدادها و امکانات خود جلو گیری می‌کند.»

۲- برنامه‌ریزی، باعث دقت و نظم در انجام کارهای روزانه فرد می‌شود و کارها به صورت هماهنگ و منظم در می‌آید.

۳- برنامه‌ریزی یکی از روش‌ها و راه‌حل‌های موثر در از بین بردن اضطراب و نگرانی‌هاست. اکثر دانش‌آموزان با اعلام زمان امتحانات مضطرب و نگران می‌شوند و با عجله و شتاب در فرصت باقی مانده درس‌ها را مطالعه می‌کنند، از این رو برنامه‌ریزی به شما کمک می‌کند تا به مرور درس‌ها را خوانده و بیاموزید. لذا به راحتی می‌توانید از عهده‌ی امتحانات برآیید.

بنابراین اگر از همان روز اول سال تحصیلی، برنامه‌ای منظم نداشته باشید تکالیف درسی روزبه روز روی هم انباشته می‌شود و هر چه بیشتر سستی و

تنبلی کنید، بیشتر جمع می‌شوند و در نتیجه نگرانی شما از موفقیت در امتحان بیشتر خواهد شد.

٤- برنامه‌ریزی در افزایش میزان درک و یادگیری شما بسیار تاثیر می‌گذارد و علاوه بر این شما را از سرگردانی و نگرانی نجات می‌دهد: زیرا اگر برنامه‌ی درستی داشته باشید، می‌دانید که چه درسی را مطالعه کرده و تا چه مدت زمانی آن را بخوانید و همین مساله‌ی به ظاهر کوچک تاثیر زیادی در یادگیری‌تان دارد و بدین وسیله می‌توانید خیلی زود به اهداف خود برسید.

٥- برنامه‌ریزی در شما ایجاد علاقه خواهد کرد؛ یعنی اگر شما به صورت مرتب تکالیف درسی خود را انجام دهید، کارهایتان در آخر ترم تحصیلی سبک و امتحان دادن برای شما آسان می‌شود.

٦- برنامه‌ریزی، تمرکز حواس را آسان می‌کند و ذهنتان را برای یادگیری بهتر آماده می‌سازد.

چگونه برنامه‌ریزی کنیم:

«اساس برنامه باید بر این باشد که هر کاری در جای خودش انجام شود. اعتدال و میانه‌روی را به دقت مراعات کنید، یعنی برنامه را به گونه‌ای تهیه نمایید که مطالعه، تفریح، استراحت، تغذیه، ورزش و .... همه متناسب و کافی باشد. لذا پرخوانی، فشار بیش از اندازه به خود، مطالعه فوق‌العاده زیاد، کم کردن وقت استراحت و تفریح، تغذیه ناکافی، عدم فعالیت بدنی و ورزش، زیان آور است و کار را خسته کننده و زیان بار می‌کند.

شما در طول روز وقت زیادی برای مطالعه، تفریح و ورزش دارید که با برنامه‌ریزی از اتلاف آن می‌توانید جلوگیری کنید.

برنامه‌ای را که برای خود طرح می‌کنید بستگی به برنامه ی کلاس‌ها، فعالیت‌های جنبی، کار خارج و ساعات خورد و خواب شما دارد، سعی کنید برنامه‌ی شما با واقعیت‌های زندگی شما هماهنگ و منطبق باشد و با توجه به سایر فعالیت‌های اجتماعی و موانع احتمالی، تهیه گردد.»

عمده‌ترین نکاتی که در برنامه‌ریزی باید مورد توجه قرار دهید عبارتند از:

۱- واقع‌گرا باشید. یعنی با عنایت به نیازهای شخصی برنامه تهیه کنید و ساعاتی از روز را برای مطالعه در نظر بگیرید و ساعاتی را برای کارهای اجتماعی و تفریح و استراحت و ساعاتی را برای کارهای موظف تعیین کنید و بعضی اوقات روز را آزاد بگذارید.

۲- برنامه شما باید قابل انعطاف باشد. یعنی اگر برای شما اتفاقات غیر مترقبه‌ای پیش آمد و شما را از انجام برنامه‌ی طرح ریزی شده بازداشت، در چنین مواردی بتوانید، وقت تلف شده را جبران کرده و جریان برنامه را ادامه دهید، بنابراین باید اوقاتی را به عنوان وقت آزاد پیش‌بینی کنید تا بتوانید عقب ماندگی‌ها را جبران کنید.

۳- برای هر درس لااقل دو ساعت، مطالعه و تمرین انجام دهید اگر همین مساله را به طور مستمر تکرار کنید به آن عادت خواهید کرد و مطالعه‌ی شما منظم خواهد شد و از تحصیل لذت خواهید برد.

٤- سعی نماید پس از یک هفته درس‌ها را مرور کنید، باید فرصتی را در طول هفته برای مرور معین کرده و یاد گرفته‌های خود را تازه کرده و حضور ذهنتان را افزایش دهید.

۵- در هر ساعت مطالعه، یک ربع استراحت کنید، توجه داشته باشید بین ساعت‌های مطالعه، وقفه کوتاهی قرار دهید تا استراحت کرده و به ذهن فرصت بدهید تا بهتر مطالب را آموخته و نگه دارد.

٦- سعی کنید موضوع مطالعه را متنوع قرار دهید زیرا چنان که موضوع درس‌ها یکنواخت باشد باعث خستگی می‌شود، ولی چنان که موضوع مختلف باشد، تمرکز بهتری خواهید داشت.

۷- جمعه، روز استراحت، نظافت، دید و بازدید و انجام کارهای ضروری است. استراحت کافی در این روز، خستگی یک هفته تلاش و کار سخت را از شما دور می‌کند و مغز را برای یادگیری بهتر آماده می‌نماید. در این روز درس‌ها و تکالیف لازم خود را در هنگام صبح انجام دهید.

در صورتی که قسمتی از برنامه‌ی شما نیاز به تعویض دارد، حتماً آن را با دقت عوض کنید تا برنامه‌ی شما عملی شود.

لازم به توضیح است که مهم‌تر از طرح برنامه، عمل کردن به تصمیم‌ها و برنامه‌ریزی‌های انجام گرفته است. لذا باید مصمم شوید که از تمام اوقات و لحظه‌ها به خوبی بهره‌برداری نمایید و برای به دست آوردن این عادت بکوشید. زیرا دانش‌پژوه موفق کسی است که از فرصت‌های که به ظاهر کوچک و کم

ارزش هستند، استفاده کنند و در دوران آسودگی خیال و آسایش خاطر، نشاط، شادابی و جوانی و قدرت بدنی، بیداری و هوشیاری ذهن و سلامتی حواس و فراغت بال از عوارض مختلف زندگی، با جدیت کمر همت ببند و دانش بیاندوزد»

برنامه‌ریزی، نردبان موفقیت، بهره‌گیری از لحظات عمر و بهترین راه رسیدن به کعبه‌ی مقصود با کم‌ترین امکانات است.

انسان با برنامه‌ریزی می‌تواند مشکلات احتمالی را پیش‌بینی و برای آنها راه چاره پیدا کند. دور اندیشی از دیگر سودهای برنامه‌ریزی است.

فواید برنامه‌ریزی:

۱- مانع پشیمانی می‌گردد. امیر مومنان می‌فرماید:

«برنامه‌ریزی و آینده نگری پیش از کار تو را از پشیمانی ایمن می‌دارد.»

۲- حلال مشکلات است. امام علی(ع) می‌فرمایند:

«کسی که چاره‌اندیشی را رها سازد، با سختی‌ها در خواهد افتاد.»

۳- برنامه‌ریزی، یکی از رموز موفقیت و پیشرفت است. آثار سازنده‌ی حرکت بر اساس برنامه‌ی درست و منظم بر کسی پوشیده نیست؛

٤- کارها، با سرعت و دقت بیشتر انجام می‌شود؛

٥- افکار انسان، نظم و انسجامی ویژه می‌یابد؛

٦- فرصت‌های تازه برای برخی کارها پیدا می‌شود؛

۷- اعصاب و روان آدمی، آرامش می‌یابد؛

۸- انسان بهتر می‌تواند با خدای خویش ارتباط برقرار کند و در کارها از او یاری جوید؛

۹- وقت انسان صرف کارهای بیهوده نمی‌شود.»

به طور کلی برنامه‌ریزی، یعنی ارزشمندتر کردن لحظه به لحظه عمر و بهره گرفتن از دقایق گذاری زمان و پس‌انداز کرده، ثمرات آن.

برنامه‌ریزی یعنی تمرکز بخشی به افکار و اندیشه‌ها و متمرکز نمودن انرژی و توان فرد در راستای تحقق بخشیدن به اهداف و آرزوها، پس برای دستیابی به قله‌ی موفقیت، نردبانی از برنامه‌ها بسازید و با گام نهادن منظم، در راه، طرحی زیبا، بیاندازید تا سریع‌تر به کعبه‌ی مقصود خویش، نائل شوید.

الگوی برنامه‌ریزی درسی د ر ایام هفته:

	۷۰	۱۵	۷۰	۱۵	۵۰	۱۰	۱۰	
	دقیقه	دقیقه	دقیقه	دقیقه	دقیقه	دقیقه	دقیقه	
	مطالعه	استراحت	مطالعه	استراحت	مطالعه	استراحت	مطالعه	استراحت
شنبه								
یکشنبه								
دوشنبه								
سه‌شنبه								
چهارشنبه								
پنج‌شنبه								
جمعه								

در برنامه‌های هفتگی نکات زیر را به خاطر داشته باشید:

۱- بلافاصله بعد از غذا مطالعه نکنید، حداقل ۳۰ دقیقه بعد از غذا مطالعه خود را شروع کنید؛

۲- به حالت خوابیده و دراز کش مطالعه نکنید؛

۳- در هنگام مطالعه آرامش داشته باشید؛

٤- حتی‌الامکان در محیطی ثابت مطالعه کنید؛

۵- از میز و صندلی و در صورت نیاز چراغ مطالعه و از فاصله مناسب مطالعه کنید؛

٦- در هنگام مطالعه فعال باشید (یادداشت برداری ، خلاصه نویسی و ...)؛

۷- ساعات اولیه مطالعه یک تا یک ساعت و پانزده دقیقه می‌توانید مطالعه کنید و در ساعت‌های سوم به بعد؛ پنجاه دقیقه، پنجاه دقیقه برای مطالعه در نظر گرفته شود؛

۸- بین ساعت‌های مطالعه ده تا پانزده دقیقه استراحت کنید؛

۹- در زمان استراحت و اوقات فراغت می‌توانید با مطالعه مجلات و مقاله‌های مرتبط با موضوعات درس‌های مختلف نهایت استفاده را از این زمان داشته باشید؛

۱۰- در زمان استراحت ضمن نرمش‌های معمولی و راحت می‌توانید از مواد غذایی مقوی و سبک و همچنین مایعات استفاده نمایید؛

جهت درس خواندن در طی سال تحصیلی نکات زیر را در نظر داشته باشید:

۱) پیش مطالعه (مرور سطحی و کلی درس‌های آینده قبل از شروع کلاس در هر جلسه داشته باشید)؛

۲) یادگیری فعال در کلاس حضور فعال و پر تلاش در کلاس داشته باشید (نظیر شرکت در پرسش و پاسخ کلاسی، یادداشت برداری، تمرکز کامل، سعی در یادگیری مطلب در کلاس‌و...)؛

۳) یادگیری و انجام تکالیف هر جلسه در همان روز انجام شود در مورد درس‌های روز بعد حتماً مرور کامل در طی ترم و سال تحصیلی انجام شود؛

٤) امتحانات آزمایشی در منزل انجام شود (به شکل خود آزمون، سوالهای تستی، شفاهی و ...)؛

۵- مرور مداوم و مستمر مطالب یاد گرفته شده با برنامه‌ریزی جامع و کامل در طی ترم و سال تحصیلی انجام شود؛

٦) آمادگی جهت امتحانات پایان ترم (که شامل دوره کردن، مرور کامل و کلی درسهای یادگرفته شده، تمرین سؤال‌های امتحانی و ...)؛

۷- شرکت در امتحانات اصلی،

لازم به توضیح است در همه مراحل، دقت، تمرکز، اعتماد به نفس، آرامش، پشتکار و اراده و ... ضرورت دارد.

راه افزایش اعتماد به نفس:

«اعتماد به نفس، افزایش توانمندهای درونی خود، تغییر نگرش به سمت و سویی، خوبی‌ها و خوب دیدن‌ها. باید افکار مثبت و سازنده و امید بخش در درون خود متجلی نمایید، زیرا در این صورت است که «شخصیت، استعداد و رفتار» شما مطابق فکر و اندیشه‌تان، تغییر خواهد کرد و توان‌تان را افزایش خواهد داد. در این قسمت فهرست‌وار مواردی را متذکر می‌شویم که توجه و تعمق در آنان، زمینه ساز و تقویت کننده‌ی اعتماد به نفس، شما هستند.»

۱- در مقابل کارهای مهم وحشت زده نشوید و شجاعانه به پیش بروید و بدانید که کار نشد وجود ندارد و هر غیر ممکن، امکان پذیر است.

۲- افکار منفی را از خود دور نمایید و تفکرات مثبت را در وجودتان، تجلی بخشید.

۳- «به این باور برسید که انرژی و نیروهای خفته درونی‌تان، آنقدر فراوانند که به راحتی هر مانعی را از سر راهتان، برمی‌دارند و شکست و ناکامی را از شما دور می‌کنند.»

٤- جملات و مفاهیم مثبت و نیروبخش، به خود تلقین نمایید. مانند: می‌توانم، قادر هستم، موفق می‌شوم، این کار عملی است. توانایی من فوق‌العاده است و....»

٥- «همیشه و در همه‌ی مراحل زندگی افکار مثبت را جانشین افکار منفی نمایید تا همواره در کارهایتان موفق شوید؛ مثلاً با استعداد بودن، صبور- شجاع- زرنگ و ... با بی‌استعداد، عجول، ترسو و تنبل، معاوضه کنید.»

۶- «باید به خود بقبولانید که واقعاً دارای قدرت و توانایی تمرکز فکـر هـستید و می‌توانید آن را به کار اندازید.

۷- از ضعف حافظه و ضعف توانایی خـود شـکایت نکنیـد، بلکـه بـا تلقـین و القائات مثبت حافظه و توانایی خود را بهبود بخـشید. ماننـد: «مـن دارای حافظـه قوی و نیرومندم، توانایی‌های من روز به روز در حال افزایش است.»

اگر به نیروی حافظه خود اعتماد کنید، حافظه‌تان چند برابر می‌شود.

۸- «به خود اطمینان داشته باشید و بدین وسیله نیرو و قدرت لازم بـرای تحمـل مشکلات و سختی‌ها و رسیدن به مقصد را در خود بـه وجـود آورده و موفـق و پیروز شوید.»

۹- به این باور برسید که «خداوند انسان را قادر به هر کاری نموده اسـت» یعنـی «خداوند در انسان، استعدادها و نیروهای عجیب و فوق‌العاده قـرار داده و انسان را قادر به هر کار ممکنی ساخته است. کافی است که فقط، انسان اراده کند.»

پس با تمام قدرت به خود بقبولانید که مـی‌توانیـد در هـر کـاری، مخـصوصاً در تحصیل موفق شوید و به مدارج عالی برسید.

۱۰- به طور مستمر به خود تلقین[۱] کنید که قادرید، هر درسی را بـه آسـانی یـاد بگیرید و هیچ درسی برایتان سخت و مشکل نخواهد بود.

۱- تعریف تقریباً کاملی که می‌توان در مورد تلقین بیان کرد، تعریف دانشمند روانشناس برنهایم باشد که می‌گوید: «هر فکری که به ذهن اثر کرده مورد قبول واقع شود، تلقین است»

۱۱- همواره سعی کنید توانمندی‌های خود را مد نظر قرار دهید. نه ضعف‌هایتان را.

۱۲- نقاط ضعف خودتان را همچون نقاط مثبت خود بپذیرید و سعی در برطرف کردن آن داشته باشید.

۱۳- واقعیت را بپذیرید و از خودتان در حد توانتان انتظار داشته باشید، نه بیشتر و نه کمتر.

۱٤- توکل، ایمان، صبر و روحیه‌ی ایثار و استقامت را در خود پرورش دهید.

۱۵- به سرگرمی‌ها و تفریحات سالم و مناسب روی آورید.

۱٦- سعی نداشته باشید؛ همه را راضی نگه‌دارید. تلاش برای خشنود سازی همه انسان‌ها، کلید همه شکست‌هاست.

۱۷- دست از مقایسه خود با دیگران بردارید، زیرا شما منحصر به فرد هستید، اولین و آخرین در نوع خود، هیچ کس مثل شما نیست.

۱۸- برای تقویت روحیه‌ی خود، فعالیت‌های عملی، تحقیقاتی و مطالعاتی داشته باشید.

۱۹- اگر مرتکب خطا یا اشتباه شدید، انتقاد دیگران به مفهوم عدم تایید شما نیست، بلکه به منظور آن است که بهتر است تجربیات موفقیت آمیز خود را افزایش دهید.

برخی از ملاک‌های موثر در موفقیت تحصیلی:

۱- توکل به خدا در زندگی و اعتماد به نفس و انگیزه برای تحصیل؛ در این زمینه باید گفت، بدون توفیق الهی هیچ‌گونه پیشرفتی حاصل نخواهد شد که خداوند در قرآن فرمود: «قل رب زدنی علما» خدایا تو علم مرا زیاد گردان.

راستی اگر انسان بداند که عالم اصلی خداست، فقط به سوی او توجه پیدا می‌کند و می‌داند که وعده خدا، هم تحقق پیدا خواهد کرد. پس باید فکر کرد درس خواند و مطمئن بود که عاقبت جوینده، یابنده است. و باید دانست بعد از ایمان به خدا، ارزش بالاتر از علم نیست و در درون انسان، این ودیعه‌ی الهی نهاده شده است، منتها باید با کوشش و تلاش آن را کشف کرد و هرگز یاس و نومیدی به خود راه نداد تا پیشرفت حاصل شود.»

۲- «پشتکار، باید گفت بعد از توفیقات الهی و استعداد خدادادی، هیچ عاملی به اندازه پشتکار در موفقیت انسان موثر نیست، می‌گویند: ابن سینا کتاب مابعدالطبیعه ارسطو را ۴۰ بار خواند تا فهمید. یعنی برای موفقیت پشتکار لازم است» (خسته نشدن و درجا نزدن).

۳- «نحوه مطالعه، که در این مورد باید در سر کلاس به درس معلم خوب گوش داد تا درس را فهمید و سپس در منزل در مکان مناسب، مطالب تدریس شده را دوباره تمرین، تکرار و مرور کرد تا زمانی که فهم در یادگیری حاصل شود»

۴- «علاقه به تحصیل یکی از عوامل بسیار مهم در پیشرفت تحصیلی، علاقه به تحصیل است. علاقه به تحصیل باعث می‌شود که انسان به کم، قناعت نکند و

مرتب درصدد افزایش علم و معلومات خود است و از مطالعه کردن گریزان نیست، بلکه به آن عشق می‌ورزد، با جدیت و تلاش به درس و تحصیل خود ادامه می‌دهد و وقت خود را به بطالت نمی‌گذراند و عمر خود را بیهوده صرف نمی‌کند.»

۵- انگیزه داشتن: «یکی از مهمترین عواملی که به یادگیری مطالب، کمک شایانی می‌کند و امر یادگیری را تسهیل می‌نماید، انگیزه است.

انگیزه عبارت است از احساس یک نیاز درونی به مطالعه، در واقع انگیزه یکی از عوامل موثر در موفقیت به شمار می رود.

به جهت اهمیت انگیزه با تفصیل بیشتر ارتباط آن را با موفقیت تحصیلی بیان می‌نماییم:

برای موفقیت تحصیلی باید انگیزه داشت، دربارهٔ نقش و تاثیر انگیزه بر یادگیری، مطالعات علمی فراوانی صورت گرفته است که نتایج آن نشان می‌دهد، بین انگیزه و موفقیت تحصیلی ارتباط مثبتی وجود دارد، انگیزه‌ی زیاد به یادگیری زیاد و انگیزه کم به یادگیری کم منتهی می‌شود، علاوه بر این، انگیزه زیاد موجب پیشرفت بیشتر می‌شود و پیشرفت خود در یادگیری یک موضوع درسی، خودبه خود موجب افزایش علاقه و انگیزه‌ی فرد به آن موضوع می‌شود.

در جامعه‌ی دانش‌آموزان و دانشجویان مواردی دیده می شود که افرادی با استعداد کم، پیشرفت بالایی دارند و افرادی هم هستند که با استعداد زیاد، پیشرفت نسبتاً ضعیفی از خود نشان می‌دهند.

حال می‌خواهیم بدانیم انگیزه چیست و بهترین روش ایجاد انگیزه کدام است؟

«انگیزه عاملی درونی است که رفتار ما را بر می‌انگیزد، جهت می‌دهد و آن را با سایر اعمال و رفتارها و اهداف ما هماهنگ می‌سازد. انگیزه را می‌توانیم به عنوان نیروی محرک فعالیت‌های خود و عامل جهت دهنده‌ی آن تعریف کنیم. هر عاملی که بتواند باعث فعالیت ما شود، نوعی انگیزه به حساب می‌آید. عوامل درونی و بیرونی رفتارهایی که از ما سر می‌زند تحت تاثیر نوعی انگیزه است ولی نقش انگیزه در یادگیریهای آدمی غیر قابل انکار است.»

«بهترین روش ایجاد انگیزه این است که خود را به یادگیری مطالب ملزم کنیم. هر چند ممکن است در ابتدا علاقه‌ای وجود نداشته باشد اما با پایداری و استمرار در انجام کارمان به تدریج نسبت به یادگیری آن علاقمند خواهیم شد. به دنبال ایجاد علاقه، یادگیری بهتر و موثرتر صورت می‌گیرد. این یادگیری نوعی پاداش و رضایت درونی برای ما به وجود می‌آورد. این رضایت نیز به ایجاد علاقه و انگیزه برای یادگیری مطالب جدیدتر می‌انجامد.»

هر حافظه‌ی فوق‌العاده فقط در یک زمینه چشم‌گیر است:

«کار یا سرگرمی، لیکن هستند اشخاصی که به طور کلی و در هر زمینه دارای حافظه‌ای حیرت انگیزند. بی‌تردید این اشخاص ذاتاً دارای قدرت ضبط و حافظه‌ی فوق تصوری هستند. ولی نمی‌توان پذیرفت که آنها به همه چیز

علاقمند باشند» مثلاً بچه‌های هستند که از نظر درس، وضـعیت رضـایت بخـشی ندارند اما در زمینه بازی‌های مورد علاقه خود اطلاعات وافری دارند.

«تقویت حافظه نه تنها به آموختن روش‌های تازه بستگی دارد، بلکه بـه انگیـزه‌ی قوی نیز نیازمند است. انگیزه می‌تواند معجزه کند»

«بسیاری از دانش‌آموزان و دانشجویان به علت نداشـتن انگیـزه قـوی، تـا امتحانات فرا نرسد، به خود زحمت یادگرفتن دروس‌شان را نمی‌دهند، و بعد هم طوطی‌وار و با شتاب خود را آماده می‌کنند. آنان با خستگی و دلسردی درس‌های خود را شتابان و سطحی مـی‌خواننـد و امیـد دارنـد در یـک نشـست بـر آنچـه خوانده‌اند مسلط شده و همه را به خـاطر بـسپارند. ایـن گونـه دانـش‌آمـوزان و دانشجویان از حافظه‌ی خود توقع غیر ممکنی را دارند و چه بسا بـه علـت عـدم موفقیت در امتحانات، دلخور شده و همـه تقـصیرها را بـه گـردن حافظـه خـود می‌اندازند که «حافظه‌ی ما ضعیف است و همه چیز را فراموش می‌کند» امـا ایـن گونه افراد از این حقیقت غافلند که حافظه‌ی ضعیف ندارند. اما فاقد انگیزه قوی و برنامه‌ریزی صحیح برای درس خواندن هستند.»

٦- تمرکز حواس: منظور از این واژه این است که فراگیر به هنگام مطالعه توجـه کامل به مطالب و موضوع داشته باشد. بدیهی است اگر علاقه بـه مطالعـه وجـود داشته باشد، تمرکز حواس نیز وجود دارد.

(قبلاً راههای تمرکز حواس را بیان کردیم و در ادامـه نیـز شـیوه‌هـای مقابلـه بـا حواس پرتی را نیز خواهیم گفت)

۷- جای مطالعه: «در تعریف ایده‌آل از جای مطالعه، چنین گفته می‌شود که اتاقی است، مخصوص، دارای میز مطالعه، چراغ مطالعه و ... ولی اگر؛ مهیا نمودن چنین مکانی مقدور نباشد، کافی است مکانی آرام با نور کافی را برای مطالعه در نظر گرفت.

۸- وقت مطالعه: اگر سؤال شود بهترین زمان مطالعه، صبح زود است یا شب هنگام یا دیر وقت؟ پاسخ قانع‌کننده‌ای نخواهیم داشت، چرا که انتخاب وقت مطالعه، به عادات فردی بستگی دارد، هر کس می‌باید عادت خود را به دست آورد و موفقیت و شرایط خویش را بشناسد.

ولی به طور کلی گفته می‌شود که دروس حفظ کردنی را در صبح زود بهتر می‌توان فراگرفت. پر خوانی، فشار بیش از اندازه به خود، مطالعه با حجم نامناسب پرهیز از تحرک بدنی، عواملی هستند که امر مطالعه را مختل می‌کنند. یعنی لازم است در طول شبانه روز اوقاتی را برای تفریح، تمدد اعصاب در نظر گرفت. به هنگام دوره کردن درس‌ها در برنامه‌ریزی دقت شود که دروس حفظ کردنی را در آخرین فرصت قبل از شروع کلاس در نظر بگیرید.

برای درس‌هایی که به صورت سخن‌رانی به شما ارائه میشود، بلافاصله بعد از کلاس فرصتی برای مطالعه در نظر بگیرید. ساعات مطالعه را در طول شبانه‌روز و همچنین در طول هفته به طور متعادل پخش کنید.

انتظار نداشته باشید که در چند روز قبل از امتحانات و ساعات آخر با پرخوانی مطالب زیادی را فراگیرید.

سعی کنید برای هر ساعت درس لااقل دو ساعت، مطالعه و تمرین انجام دهید و بالاتر از همه وقت را غنیمت بشمارید و اوقات را به دست عوامل مزاحم نسپارید. (عوامل مزاحم مانند صدای ناگهانی، رفت و آمد اطرافیان، صدای رادیو و تلویزیون، روزنامه، عکس‌ها، نامه‌های خصوصی و ....)

عادات خوب مطالعه:

۱- استفاده موثر از وقت: آنچه برای پیشرفت تحصیلی دارای اهمیت اساسی است، استفاده موثر از زمان خارج از کلاس درس است. تلاش کنید ٤ تا ٥ ساعت را به مطالعه موثر اختصاص دهید.

۲- مرور مرتب یادداشت‌های کلاس و فصل‌ها کتاب درسی: عامل دیگری که توفیق تحصیل به دنبال می‌آورد مرور مرتب یادداشت‌های کلاس و فصل‌های کتاب درسی است. مرور دوره‌ای و آماده‌سازی برای امتحانات در دراز مدت، وقت بیشتری را در اختیار شما می‌گذارد و از این که با عجله برای امتحان آماده شوید، جلوگیری می‌کند. بدین شیوه می‌توانید با کمال آرامش با انگیزه بیشتر و اضطراب کمتر در روز امتحان حاضر شوید.

۳- استفاده از امکانات: «برای دستیابی به نمرات خوب، از تمامی منابع و امکاناتی که مدرسه در اختیار شما قرار می‌دهد، بهره جویی کنید.[۱]»

٤- آمادگی جهت شرکت در کلاس: «اگر جهت شرکت در کلاس درس خودتان را آماده کنید، متوجه می‌شوید که کلاس درس تجربی بسیار لذت بخشی است. در این صورت نه تنها استاد متوجه می‌شود که شما در کلاس درس آماده و فعال هستید. بلکه متوجه می‌شوید که شما می‌توانید از طریق واداشتن همکلاسی‌ها به شرکت در مباحث کلاسی، با آنها همکاری کنید.[۲]»

۱- دانی باتلز

۲- کیپ آلن

۵- در آمیختن مطالعه بـا فعالیـت‌هـای اجتمـاعی: :موفـق‌تـرین دانـشجویان، فعالیت‌های اجتماعی را با عادات مطالعاتی خوب متوازن می‌سازند. پـرداختن بـه فعالیت‌های اجتماعی، فشار روانـی را کـاهش مـی‌دهـد و از خـسته‌شـدن شـما پیشگیری می‌کند. حتماً یک ساعت بعد از مطالعه، به ملاقات دوستان، یک بـازی فرح‌بخش، تمرین در باشگاه ورزشی با گپ زدن با یک دوست جدید اختصاص دهید.

وقتی چنین فعالیت‌های اجتماعی، را در برنامـه مـی‌گنجانیـد. در مطالعـه تمرکـز بیشتری حاصل می‌شود، زیرا ایجاد یک زندگی اجتماعی سـالم، عـادات معمـول مطالعه را توسعه می‌بخشد. بعد از فعالیت‌های اجتماعی فوق، یک مکان راحت و ساکت را انتخاب کنید و به مدت دو یا سه ساعت مطالعه کنیـد؛ پـس از هـر ٤۵ دقیقه مداوم، ده دقیقه برای استراحت فاصله بیاندازید.[1]

٦- تنظیم آهنگ رضایت بخش: قبل از هر چیز بدانید که آوردن نمـره‌ی خـوب در دروس هیچ‌گاه از خوش‌شانسی حاصل نمی‌شود. بلکه نکته اساسی این اسـت که به یک آهنگ رضایت بخش مطالعه دست یابید. زیـرا تنظـیم آهنـگ فعالیـت نمرات بالاتر از متوسط را نصیب شما می‌کند.

برای این کار لازم است که در هر درس، سطح علاقه و نوع درس را رتبه بنـدی کنید، سپس فهرستی از نیازهای مربوط به هر درس را تهیه نمایید و نمره‌ای را که دوست دارید، بیاورید به عنوان هدف تعیین کنید. پس از آن یـک برنامـه درسـی

۱- مارک کریلی

تنظیم کنید، چون برنامه درسی نمرات بهتر را تضمین می‌کند و در واقع می‌تواند زمان مطالعه را که مناسب با روحیات و موقعیت شما باشد و شما نیز باید به آن وفادار باشید. در نهایت حتماً زمان مطالعه، توفیق بیشتری برای شما به ارمغان می‌آورد.

روش‌های مطالعه:

نحوه‌ی مطالعه یک مطلب، بسته به هدف خواننده متفاوت است. بـه طـور کلـی شش روش برای مطالعه وجود دارند که عبارتند از:

۱- **خواندن اجمالی:** هدف از خواندن اجمالی، دست یافتن به نکـات و مطالـب مهم کتاب و کشف ساختمان مطالب، در یک زمان کوتاه و با سرعت زیاد است.

۲- **خواندن سریع:** هدف از سریع خواندن، کسب یک آشـنایی کلـی بـا مطالـب کتاب از طریق مرور کتاب با یک سرعت فوق‌العاده زیاد است.

۳- **خواندن دقیق:** هدف از خواندن دقیق، درک مطلب خوانده شده و نگـه‌داری آنها به طوری منظم و منطقی در حافظه است، به طریقی که یـادآوری آنهـا بـرای استفاده‌های بعدی میسر باشد.

٤- **خواندن تجسمی:** هدف خواندن تجسمی، تمرکز دادن بیـشتر بـه حـواس و درک عمیق‌تر معانی است.

٥- **خواندن انتقادی:** هدف از خواندن انتقادی، دست‌یابی به قـضاوت مـستدل و درگیری عمیق با مطالب، از طریق تجزیه و تحلیل معانی است.

٦- **خواندن برای درک زیبایی:** هدف از خوانـدن بـرای درک زیبـایی، افـزایش آگاهی و لذت بردن از کارهای هنری است.

از میان روش‌های ذکر شده، خواندن دقیق و خواندن تجسمی؛ برای موفقیـت در زمینه‌ی تحصیل، ثمر بخش می‌باشد.

جهت آشنایی شما، این دو روش را بیشتر مورد بحث قرار می‌دهیم.

خواندن دقیق:

اساس این روش آن است که به هنگام خواندن، با دقت به مطالب گفته شده برخورد کنید. اعمالی که باعث بالا رفتن دقت شما می‌شوند عبارتند از:

۱- سازمان دادن و مرتب کردن

۲- علامت گذاری و حاشیه نویسی

۳- خلاصه‌برداری

منظور از سازمان دادن آن است که برای هر بخش خاص از یک کتاب، ساختمان مشخصی را در نظر بگیرید.

به طوری که این ساختمان شامل عوامل زیر باشد.

الف) نکات اصلی: شامل قصد اصلی نویسنده از نوشتن مطالب، قانون‌های مهم و نتیجه‌گیری‌های عمده است. معمولاً ایده‌ای اصلی یک عبارت یا پاراگراف در ابتدا یا انتهای آن آورده می‌شود.

ب) نکات جزیی: مطالبی هستند که در کنار نکات اصلی به طور فرعی مطرح شده و باعث روشن‌تر شدن موضوع مورد بحث می‌شوند.

پس مطالب اصلی و کلیدی را از عبارت‌های جزیی و حاشیه‌ای تفکیک کنید و در فهم و یادگیری آنها، بکوشید.

علامت گذاری و حاشیه نویسی باعث می‌شود که بتوانید نکات مهم و اصلی را مشخص کنید تا در مطالعات بعدی و مرور دوباره کتاب یاری‌گر شما باشد.

خلاصه‌برداری:

خلاصه برداری باعث می‌شود که با نکات اصلی مطلب آشنا شوید؛ و از طرفی برای مراجعات بعدی، بسیار سریع‌تر و کاراتر، عمل نمایید.

توجه کنید که خلاصه را حتماً باید با کلمات خودتان بنویسید، اگر دیدید که نمی‌توانید این کار را به خوبی انجام دهید، بدانید که مطلب را به خوبی نفهمیده‌اید. خلاصه را با توجه به مطالبی که علامت‌گذاری کرده‌اید و با توجه به حاشیه‌نویسی‌هایتان و ساختمان اصلی مطلب ترتیب دهید. یعنی ابتدا نکات اصلی و سپس نکات فرعی‌تر را در خلاصه بنویسید.

خواندن تجسسی:

اساس این نوع خواندن، طرح سؤال در هنگام مطالعه است. شما می‌توانید در مورد تمامی چیزهایی که به مطلب مربوط می‌شود، سؤال کنید.

سوال‌هایی مانند:

«هدف نویسنده از نوشتن این مطلب چه بوده است؟

پس از مطالعه آن به چه سؤالاتی می‌توان پاسخ داد؟ اهمیت این مطلب در رابطه با مطالب کل کتاب در چیست؟ و ....»

طرح سؤال در سه زمان انجام می‌شود: قبل از مطالعه، طی مطالعه و بعد از مطالعه.

سؤال کردن موجب خواهد شد تا به جای آن که در موقعیتی غیر فعال که سبب خستگی شما می‌شود قرار بگیرید، به طور فعالانه با مطلب درگیر شوید و سبب

افزایش تمرکز می‌گردد و در نتیجه مطلب مورد نظر، به طور موثری وارد حافظه شما شود و تداوم بیشتری نیز خواهد داشت.

پس برای یادگیری بهتر و موثرتر، در حین مطالعه و پس از آن، سعی کنید در مورد مطلب خوانده شده از خود سؤال کنید و اگر قادر به جواب دادن بودید، بدانید که به خوبی یاد گرفته‌اید.

پس از خواندن تجسسی، سعی کنید با نگرش دقیق، خلاصه‌ای از مطلب مورد نظر تهیه کنید. به یاد داشته باشید که می‌توانید در هنگام خلاصه‌برداری از علامات و نشانه‌ها، اشکال و رنگ‌های مختلف برای بارزتر کردن مطالب مهم، کمک بگیرید. این کار، در مرور دوباره مطالب شما را یاری می‌کند.

پس از مطالعه بخش‌های مختلف یک کتاب سعی کنید؛ ارتباط بین مطالب را در طرح یا خلاصه بگنجانید. این عمل باعث خواهد شد که مفاهیم خوانده شده در ذهن شما بهتر جایگزین شوند و در مواقع لازم بتوانید ترکیبی از مطالب خوانده شده را به کار گیرید.

خصوصیات مطالعه خوب:

در مطالعه خوب رعایت چهار خصوصیت زیر لازم است.

۱- انعطاف و سرعت

۲- درک و نگه‌داری در حافظه

۳- تمرکز حواس

٤- ارزشیابی انتقادی

با تمرین و حوصله، صبر و بردباری می‌توان **راههای قدیمی مطالعه را که معمولاً** راههای امن‌تری هستند، کنار گذاشت و روش‌های **موثری در مطالعه به کار** گرفت.

مراحل مطالعه خوب:

۱- شناسایی: یعنی ابتدا **باید به کار گرفتن روش اجمالی، اطلاعاتی** کلی از مفاهیم، و منظور نویسنده، **میزان سادگی و دشواری محتوا و نکات اساسی به** دست آورید.

۲- خواندن: بعد از **اجرای مرحله‌ی اول، برای مطالعه** کردن مشخص می‌شود که چه روشی را برای **خواندن کتاب دنبال می‌کنید و** در همین مرحله است که باید از بلندخوانی یا **زمزمه خوانی یا صامت خوانی** استفاده شود.

۳- فهم و درک: در **این مرحله شما باید با** تعمق، تفکر و تجزیه و تحلیل و نقد، مطالب را به هم ربط **دهید و برداشت** کنید.

٤- به خاطر آوردن یا یادآوری: یعنی بر حسب نیازی که شما در خود احساس می‌کنید، سعی در به خاطر آوردن و مرور ذهنی آنچه را که مطالعه کرده‌اید بنمایید.

٥- استمرار بخشیدن به مطالعه: به گفته استاد شهید مطهری «اشتباه است اگر انسان یک کتاب را مانند یک سرگرمی مطالعه کند و قبل از درک و جذب درست مطالب، به کتاب و مطالب دیگر بپردازد.»

٦- بازگویی آموخته‌ها و بحث پیرامون آنها: این مرحله برای درک بهتر و افزایش قدرت بیان، تکلم و سخنوری مؤثر است.

نکاتی که باید در مطالعه‌ی مفید رعایت شود:

۱-تنظیم برنامه مطالعه: یعنی مشخص شود که چه زمانی و چه مدت از شبانه‌روز به مطالعه اختصاص داده شود.

۲- تصمیم در اجرای برنامه‌ای که برای مطالعه در نظر گرفته شده است.

۳- هنگامی به مطالعه بپردازید که سلامت جسمانی و روانی کاملاً حاصل است، نگرانی و خستگی ندارید. در غیر این صورت مطالعه کردن جز اتلاف وقت نیست.

٤- مطالعه هدف‌دار باشد و هر نوبت هدف را در ذهن خود مجسم کنید تا عامل دلسردی پیش نیاید.

۵- با شناخت قبلی از کتاب، نویسنده و اهداف نوشته، مدت مطالعه و نوع مطالعه را مشخص نمایید. مثلاً آیا سریع خوانی را باید به کاربرد یا دقیق خوانی را و آیا یادداشت برداری هم لازم است یا نه.

٦- در شروع و در حین مطالعه باید سؤالاتی را مطرح کرد و با ادامه مطالعه به خاطر دقت و تمرکز ذهنی بیشتر پاسخ سؤالات را جستجو نمایید. این عمل ، هم انگیزه ایجاد می‌کند و هم درک بهتر و ادامه‌ی تصمیم اتخاذ شده مؤثر است.

۷- افکار دیگر را در ذهن خود به وجود نیاورید و به صورت تلقینی هم که شده است باید در تمرکز حواس بکوشید.

۸- اگر مطالعه شما در ارتباط با امتحان و یکی از کتاب‌های درسی است، سعی نمایید، وقت در نظر گرفته شده، متوالی نباشد، زیرا خستگی و بی‌میلی زودتر به سراغتان می‌آید، بهتر آنست که اگر امروز تصمیم به پنج ساعت مطالعه کتاب درسی دارید، پنج ساعت را به پاره‌وقت‌هایی تقسیم نمایید، به نحوی که وقت‌ها با فاصله کافی باشد که تداخل مطلب پیش نیاید. البته این رویه در مطالعه کتاب‌های غیر درسی که جنبه اجباری ندارند، مطرح نیست و انتخاب به دلخواه مطالعه کننده بوده و ضرورت چندانی ندارد. در هر صورت مطالعه اگر همراه با استراحت و فاصله باشد، نتیجه بخش‌تر است.

بعضی اظهار نظر کرده‌اند که بعد از هر ساعات مطالعه، در حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت، بسیار مفید است و این استراحت می‌تواند شامل قدم زدن در هوای آزاد، مشاهده‌ی مناظر زیبا، به گل و گیاه و سبزه و دور دست‌ها نگاه کردن،

کارهای جزئی مانند مرتب کردن و تمیز کردن وسایل، آشامیدنی میل کردن، چند قدم راه رفتن و .... امثال این‌ها باشد.

یادآوری می‌شود که رعایت استراحت و تنوع بین زمان مطالعه‌ی مداوم، به عادت و خصوصیات و سابقه‌ی مطالعه‌ی فردی که مطالعه می‌کند، بستگی دارد. افـرادی که اهل مطالعه هستند ممکن است ساعت‌هـا بـه طـور مـداوم در اتـاق در بـسته مشغول مطالعه شوند.

۹- جای مطالعه باید دور از سرو صدا و جار و جنجـال و عوامـل حـواس‌پرتـی باشد. محل مطالعه هر چه ساده‌تر و بی پیرایه تر باشد؛ مناسب‌تر است.

۱۰- میزان نور و محل تابیدن و دمای هوای اتاق و بهداشت آن باید مورد توجـه قرار بگیرد. نور اتاق مطالعه یکنواخت باشد و به همین دلیل غالباً چراغ مطالعه را چندان مناسب نمی‌دانند.

۱۱- رعایت فاصله چشم تا سطح نوشته ضروری اسـت و معمـولاً فاصـله‌ی ۳۰ سانتی‌متر مناسب تشخیص داده شده است.

عمود بودن دید چشم بر نوشته تاکید می‌گردد.

۱۲- مطالعه در نور کم، هنگام غروب و در حین حرکت مضر است.

یکی از چشم‌پزشکان اظهار نظر می‌دارد: «مطالعه در حین حرکت برای چشم بـه همان اندازه زیان‌آور و خطرناک است که پیچ‌گوشتی را به دست گرفته و در کره چشم بگردانید.»

۱۳- اتاق خواب و اتاق استراحت برای مطالعه مناسب نیست، مگر برای بعضی افراد مصمم که کاملاً بر عوامل مخل و اراده‌ی خود مسلط بوده و وجود وسایل استراحت در محل مطالعه، آنان را به یاد خواب و استراحت نمی‌اندازد.

١٤- باید متوجه بود که در مطالعه، نوع کاغذ، اندازه حروف، فاصله سطور و پررنگی و کم‌رنگی نوشته موثر بوده و بر میزان و کیفیت مطالعه تاثیر می‌گذارد.

۱۵- در حین مطالعه، رعایت بهداشت و نشستن از لحاظ خمیده نبودن پشت و کمر لازم است.

١٦- اگر کتاب، غلط‌نامه دارد، تصحیح نوشته قبل از مطالعه لازم است.

۱۷- هنگام مطالعه نباید به کار دیگری مشغول بود (به مانند بازی با کلید و تسبیح و غیره ...)

۱۸- قبل از آغاز مطالعه، به تناسب نوع مطالعه باید وسایلی مانند کاغذ یادداشت، قلم، خط‌کش، مداد، مداد تراش، پاک‌کن و... مهیا باشد.

۱۹- در مطالعه‌ی مستمر و طولانی ممکن است خستگی پدید آید که در این صورت می‌توان به عنوان تنوع به مطالعه‌ی کتاب دیگری پرداخت و در فاصله‌ای مجدداً مطالعه منبع اولی را از سر گرفت. مثلاً اگر مشغول مطالعه کتابی در زمینه جامعه شناسی هستید و خسته شدید، می‌توانید کتاب مورد مطالعه را موقتاً کنار گذاشته و کتابی در زمینه ادبیات برای مطالعه در دست بگیرید.

۲۰- بعضی کتاب‌ها عنوان یا تیترهای زیادی دارند، بهتر است که عنوان‌ها را طبقه‌بندی کنید تا در به خاطر سپردن مطالب دچار اشکال نشوید.

۲۱- برای درک، جایگزینی، یادگیری و یادآوری بهتر، باید نکات اصلی و جزئی را از هم تفکیک کرده و در پایان فصل، بخش یا پایان کتاب نکات اصلی را ذهنی مرور نمایید.

۲۲- سرعت مطالعه را با هدفی که از خواندن متن دارید، تنظیم نمایید. اگر درک جزئیات متن، مورد نظر است باید دقیق خوانی را پیش گرفت و کندتر خواند و اگر درک مفاهیم کلی لازم است باید سریع‌خوانی را دنبال نمود.

۲۳- از کلمه خوانی و تلفظ کلمات چه بلند و چه کوتاه و حتی به هم زدن لب‌ها، هنگام مطالعه صحیح، خودداری نمایید. زیرا این کار هم از سرعت خواندن می‌کاهد و هم انرژی بیشتری مصرف می‌شود. به عبارت دیگر باید کلمات و عبارات را دید، درک کرد و فهمید.

۲٤- بعضی مطالب را بسته به درجه اهمیت آنها، باید دو یا سه بار و حتی بیشتر مطالعه کرد و بعد از گذشت زمانی مجدداً به مرور کردن آنها پرداخت. این روش در فهم و درک بهتر مطالب و به ذهن سپاری از اهمیت خاصی برخوردار است.

۲۵- برای جایگزینی بهتر و یادآوری آنچه مطالعه شده می‌توان به طور ذهنی مطالب را مرور نموده و نکات مهم را تکرار و یا موارد مهم را یادداشت کرد. زیر نکات با اهمیت، خط بکشید و روی بعضی قسمت‌ها که خوب درک نشده، علامت سؤال قرار داد تا پی‌گیری گردد.

۲٦- قرائت با صدای بلند برای کسانی که حافظه سمعی بهتری دارند، مفید است، اما هیچ مطالعه کننده‌ای نباید ارزش قرائت با سکوت را از یاد ببرد. سرعت مطالعه بدون صدا، بیشتر از سرعت مطالعه با صدای بلند است.

در کودکی و سال‌های اول دبستان به خاطر کسب مهارت در تلفظ مطالعه با صدای بلند می‌تواند مفید باشد.

۲۷- در حین مطالعه، گاهی مطالبی برای فرد تداعی می‌شود که در حالت عادی به خاطر نمی‌آید (در ارتباط به موضوع درسی) بهتر است که همان موقع آنچه به یاد می‌آید، یادداشت شود.

۲۸- آنچه را که می‌خوانید مورد تجزیه و تحلیل و انتقاد (نقد کردن) قرار دهید و به این طریق قوه‌ی استدلال خود را پرورش دهید.

۲۹- برای بهره‌گیری بهتر از مطالعه باید آمادگی بدنی، عقلی، اجتماعی، و روانی داشته باشید.

اسرار مطالعه موفق:

به طور خلاصه روش‌های که می‌توانید به کمک آنها در تحصیل موفق شوید، عبارتند از:

۱- از وقت خود به طور موثر استفاده کنید؛

۲- از تمامی امکانات و منابعی که در اختیار دارید، نهایت استفاده را ببرید؛

۳- آمادگی قبلی جهت شرکت در کلاس‌های درس را در خود ایجاد نمایید؛

٤- با دیگران همکاری کنید و به هنگام مطالعه به فکر دوستان و همکلاسی‌های خود باشید و از طریق گروههای مطالعاتی مشوق آنان باشید؛

٥- برنامه‌ی درسی داشته باشید و فعالیت‌های درسی خود را با توجه به سطح علاقه و نوع درس رتبه‌بندی کنید؛

٦- عادات غلط مطالعاتی خود را تغییر دهید و برای رسیدن به موفقیت بیشتر و زایندگی روز افزون، مرور مرتب درس‌ها را در نظر بگیرید و یادداشت‌های کلاسی خود را مرتب نمایید؛

۷- هنگام مطالعه یک درس فقط به همان درس فکر کنید و تمام نیروی‌تان را بر روی آن متمرکز کنید؛

۸- ساعاتی از روز که مغز بازدهی بیشتری دارد به مطالعه‌ی دروس مشکل اختصاص دهید؛

۹- برنامه‌ریزی داشته باشید و هدف خود را تعیین کنید و مطالعات خود را هدف‌دار نمایید؛

۱۰- برنامه‌ی مطالعه را بر مبنای توانایی‌ها و امکانات واقعی خود استوار کنید؛ به عبارت دیگر به طور دقیق، امکانات، توانایی‌ها و محدودیت‌های خود را شناسایی کنید؛

۱۱- سعی کنید تا حد امکان مطالعه هر درس را در ساعت خاصی انجام دهید. این کار موجب می‌شود تا به آن ساعت خاص عادت کرده و تمرکز شما در آن ساعت برای مطالعه همان درس بیشتر باشد؛

۱۲- بهتر است که درس‌های مشکل و حجیم را به چند قسمت تقسیم کنید و بر روی هر قسمت با تمرکز کافی کار کنید و سپس به قسمت دیگر بپردازید؛

۱۳- نبوغ، نتیجه ۹۹٪ پشتکار و ۱٪ استعداد است. بنابراین با تلاش و پشتکار راه موفقیت را در پیش گیرید؛

۱٤- مطالعه را با یک درس ساده و مورد علاقه شروع کنید؛ زیرا اولاً انرژی زیادی نمی‌طلبد. ثانیاً موجب تشویق و دلگرمی شما برای مطالعه در درس بعدی می‌شود؛

۱۵- در برنامه‌ریزی خود، حتماً ساعاتی را به تفریح، و ورزش و ...... اختصاص دهید. داشتن روحیه شاداب و جسم سالم تاثیر به سزایی در بازده مطالعه شما دارد؛

۱٦- برای تسلط بر مطالب کتاب‌ها، باید آن مطالب را خوب خواند، خوب درک کرد، خوب فهمید و خوب در ذهن نگهداری نمود پس اگر می خواهید به کتاب نزدیک شوید باید بتوانید خوب بر محتوای مطالب آن تسلط پیدا کنید.

۱۷- بعد از خواندن یک کتاب، سعی کنید مطالب یادگیری شده را با عبارت‌های مخصوص خودتان دوباره تعریف کنید، یعنی تا حد امکان از حفظ کردن طوطی‌وار مطالب خودداری نمایید. بلکه مطالب را بفهمید و با جملات خودتان آنها را برای خودتان تعریف کنید و بدانید که پس دادن مطالب به خود، نقش بسیار مهمی در یادگیری دارد.

روش مطالعه کتاب‌های درسی:

در اینجا یکی از بهترین روش‌های مطالعه، که به بهبود درک خوانندگان و حفظ مفاهیم و اطلاعات کلیدی کمک بسیار می‌کند، به اختصار معرفی می‌شود. در منابع خارجی، از این روش به نام روش P.Q.R.S.T یاد می‌شود که در واقع، حروف اول پنج مرحله‌ای است که فرد در هنگام مطالعه یک فصل از کتاب دنبال می‌کند.

این مراحل به ترتیب عبارتند از:

۱- پیش خوانی

۲- سوال

۳- خواندن

٤- از بر خوانی برای خود

۵- آزمون

۱- مرحله پیش‌خوانی: قبل از مطالعه کتاب، باید به طور اجمالی، با کل کتاب آشنا شد بدین منظور، می‌توان مقدمه و پیشگفتار کتاب را مطالعه و بخش‌ها، فصل‌ها و عنوان‌های فرعی هر فصل را بررسی کرد؛ کتاب را ورق زده و عکس‌ها، نمودارها، و برخی عنوان‌های اصلی را از نظر گذارند، فهرست منابع کتاب را مطالعه کرد و اگر کتاب دارای خلاصه بود، به دقت به مطالعه‌ی آن پرداخت.

پس از بررسی اجمالی کتاب، برای مطالعه‌ی کل کتاب یا فصول مورد نظر آماده هستید. در مرحله‌ی اول کل فصل را با مروری سطحی پیش‌خوانی کنید و از این طریق، اندیشه‌ای درباره‌ی عنوان‌های اصلی به دست آورید. این کار را با مطالعه‌ی خطوط اصلی فصل و به دنبال آن با مرور سطحی فصل، توجه خاص به عنوان‌های اصلی یک فصل و توجه به تقسیم‌بندیهای فرعی و نظری اجمالی به تصویر شکل‌ها حاصل می‌شود. مهم‌ترین نکته در مرحله‌ی پیش‌خوانی این است که قبل از مرور سطحی فصل، خلاصه‌ی انتهای هر فصل را با دقت بخوانید. در هنگام مطالعه‌ی نکته‌های خلاصه‌ی فصل، سؤالاتی به ذهن شما خواهد رسید که باید ضمن مطالعه‌ی تمام متن به آنها پاسخ داده شود.

مرحله‌ی پیش‌خوانی دیدگاهی کلی نسبت به عنوان‌هایی که فصل را به وجود آورده‌اند و نیز چگونگی سازماندهی آنها به شما خواهد داد.

۲- مرحله‌ی سؤال: در این مرحله شما قبل از خواندن یک قسمت، عنوان‌های آن قسمت و عنوان‌های قسمت فرعی را بخوانید؛ سپس با توجه به عنوان‌ها، یک یا چند سؤال را که توقع دارید، در هنگام خواندن بخش به آنها پاسخ داده شود، طرح کنید. برای مثال، از خود بپرسید که «نویسنده سعی دارد، چه اندیشه‌ی مهمی را منتقل کند؟»

حضرت امام صادق (ع) در اهمیت سؤال و پرسش کردن می‌فرمایند: «بر در این علم و دانش قفلی است که کلید آن، سؤال کردن و پرسش کردن است.»

۳- مرحله‌ی خواندن: اکنون قسمت مورد نظر را برای فهم و درک آن به دقت بخوانید. در حین خواندن، سعی کنید به سؤالاتی که در مرحله‌ی سؤال طرح کرده‌اید، پاسخ دهید. به آنچه می‌خوانید، بیاندیشید و سعی کنید آنها را با دیگر چیزهایی که می‌دانید، ربط دهید، شاید علاقمند باشید کلمات یا عبارتی را در متن علامت‌گذاری یا زیر آنها خط بکشید.

سعی کنید بیش از ۱۰تا ۱۵٪ از متن را علامت‌گذاری نکنید، خط کشیدن بیش از حد، هدف مورد نظر را از دسترس دور می‌کند و باعث می‌شود که کلمات و مطالب کلیدی، برای مرور بعدی، برجستگی نداشته باشد. اگر قصد دارید، نکات مهم را یادداشت کنید، بهتر است این کار را پس از خواندن تمام قسمت انجام دهید. بدین ترتیب، شما می‌توانید درباره‌ی اهمیت نسبی آنها قضاوت کنید.

مرحله از برخوانی برای خود پس از تمام خواندن قسمت اول فصل، سعی کنید مفاهیم اصلی آن را یادآوری کنید و اطلاعات آن را برای خود از بربخوانید.

از برخوانی ابزار نیرومند برای تثبیت اطلاعات در حافظه‌ی شماست. مفاهیم را به قالب کلمات خاص خود درآورید و اطلاعات را با صدای بلند بخوانی و اگر تنها هستید، برای خودتان مرور کنید. سپس گفته‌های خود را با متن مقایسه کنید و اطمینان یابید که تمام متن را به طور صحیح از برخوانی کرده‌اید. این عمل باعث سازماندهی مطالب در ذهن شما می‌شود.

بعد از اتمام قسمت اول فصل، به قسمت بعدی بروید و مراحل سؤال، خواندن و از برخوانی برای خود را برای تمام قسمت‌ها به کار برید.

۴- **مرحله‌ی آزمون:** پس از مطالعه‌ی تمام فصل، باید تمام موضوعات را بیازمایید و مرور کنید. یادداشت‌های خود را یک به یک بررسی کنید و یادآوری خود را در زمینه‌ی مفاهیم اصلی بسنجید.

سعی کنید؛ بفهمید که چگونه حقایق و مطالب گوناگون با هم مرتبط و در فصل سازماندهی شده است.

ممکن است مرحله‌ی آزمون مستلزم این باشد که به متن فصل مراجعه و مفاهیم کلیدی را بررسی کنید. همچنین در این مرحله، باید خلاصه‌ی فصل را دوباره بخوانید و در حین خواندن جزئیات بیشتری را به خاطر بیاورید. پس از اتمام مطالعه‌ی فصل بهتر است که دوباره فصل را مرور کنید.

پژوهش‌ها نشان داده است که روش مطالعه‌ی فوق بسیار مفیدتر و سودمندتر از خواندن ساده و مستقیم یک فصل است. به ویژه مرحله‌ی از برخوانی اهمیت بسیار دارد. بهتر است که درصد قابل توجهی از زمان مطالعه، صرف کوششی فعال برای از برخوانی شود تا این که تمام مدت را بیهوده صرف خواندن و دوباره خواند موضوعات کنیم.

مطالعات همچنین نشان داده است که مطالعه‌ی دقیق خلاصه‌ی فصل، قبل از مطالعه‌ی خود فصل بسیار سودمند و پربازده است. مطالعه‌ی اولیه‌ی خلاصه‌ی فصل دیدگاهی کلی از فصل به دست می‌دهد که برای سازماندهی موضوعاتی که در حین مطالعه‌ی مستقیم فصل به آنها برمی‌خوریم، بسیار موثر است. حتی اگر

ترجیح می‌دهید که از این پنج مرحله به طور دقیق تبعیت نکنید، ارزش خاصی برای از برخوانی برای خود و مطالعه‌ی خلاصه فصل قایل شوید.

در نهایت می‌خواهیم این **جمله‌ی ارزشمند را به شما یادآوری** کنیم که «انسانی زنده است که **پیوسته یاد بگیرد، بر تجارت خود** بیافزاید، آن را گسترش دهد و **از آن لذت ببرد.**»

طریقه‌ی خواندن دروس مختلف:

طریقه‌ی خواندن دروس ریاضی و فیزیک:

«مهم‌ترین چیز در خواندن دروس ریاضی و فیزیک، داشتن اطلاعات پایه از قبیل فرمول‌ها و قضایاست. بدون داشتن اطلاعات پایه در ریاضیات و فیزیک، شما هر چقدر که وقت خود را صرف مطالعه آن قسمت کنید، آن را هدر داده‌اید، بعضی افراد گله می‌کنند که دروس ریاضی و فیزیک را نمی‌فهمند. در صورتی که پایه ریاضی و فیزیک این افراد ضعیف است و به همین خاطر، مطالب جدید را که نیاز به داشتن اطلاعات پایه دارد، نمی‌فهمند. پس بهتر است قبل از مطالعه ریاضیات، اطلاعات پایه خود را تکمیل کنید؛ سپس با یادگیری تدریجی روابط و مفاهیم، مسائل را به طور مداوم حل کنید، حل مساله مهم‌ترین قسمت خواندن ریاضی و فیزیک است.

در هر مساله نکته‌ی مهمی نیز وجود دارد که با حل آن به این نکته‌ی مهم پی می‌بریم و مطلب مرتبط به آن مسئله بهتر در ذهن، می‌ماند.

نکات مهم برای بهتر خواندن ریاضیات و فیزیک:

۱- سعی کنید با همکلاسی‌هایتان درس بخوانید. با بحث و مناظره با همکلاسی‌ها و هم چنین درس خواندن دسته جمعی، ضمن این که کمتر حوصله‌تان سر می‌رود، آن مطالب بهتر در ذهنتان باقی می‌ماند.

۲- در کتب ریاضی معمولاً نویسندگان، فرمول‌ها و مسائل را بدون ذکر علت و به طور خلاصه و فشرده می‌نویسند و خواننده، مجبور است خودش فرمول‌ها و

مسائل را بسط دهد. در این مورد، گوش کردن به درس در سر کلاس و یادداشت جزئیات حل شده مسائل و بسط فرمول‌ها، بسیار به شما کمک می‌کند. هم چنین زمانی را که در منزل صرف بسط فرمول‌هایی که می‌کنید که شاید ساعت‌ها طول بکشد، صرفه‌جویی کرده‌اید.

۳- در هر قسمت برداشت و فهم خود را از مطلب، خلاصه و با بیان خودتان یادداشت کنید.

٤- اگر برای کنکور مطالعه می‌کنید، لازم است بعد از خواندن و یادگیری مطالب کتاب، کتاب‌های کمک درسی و تستی را هم مطالعه کنید تا در حل مسائل کنکور و همچنین طریقه تست زدن مهارت پیدا کنید زیرا در تست‌های کنکور، بسیاری از مسائل، راه بسیار ساده‌تر و سریع‌تر از راه حل کتاب دارند، که بهتر است با این راه‌حل‌ها آشنا شوید، اما دقت کنید که فقط از کتب تست مؤسسات معتبر استفاده کنید.

٥- بهتر است در شب قبل از امتحان به جای خواندن مطالب جدید، خلاصه‌ها و روش حل مسائل را مرور کنید.

٦- سعی کنید مطالب جدید را به مطالب قبلی پیوند بزنید. تحقیقات نشان داده است که اگر مطالب جدیدی را با مطالبی که از قبل می‌دانیم ربط دهیم؛ آن مطالب بهتر در ذهن باقی می‌ماند.

۷- هر بار که می‌خواهید، مطالعه را شروع کنید، قسمت‌های از قبل خوانده شده را مرور مختصری کنید و سپس به مطالعه مطالب جدید بپردازید.

اگر مطلبی را نمی‌فهمید، می‌توانید از کتاب‌های دیگری که در همان زمینه تالیف شده است، کمک بگیرید تا مطلب را بهتر دریابید، این کار به خصوص برای دروس دوره دانشگاه که، کتاب‌های مرجع بیشتری از مولفین مختلف، وجود دارد کاربرد بیشتری دارد.

۹- اگر چه مطالب دروس ریاضی و فیزیک، مطالب استدلالی هستند ولی باز هم ناگزیر به حفظ بعضی از فرمول‌ها هستید، سعی کنید، در هنگام حل مسائل، با نوشتن و مطالعه مکرر، آنها را یاد بگیرید. حتی می‌توانید در دفترچه‌ای کوچک آنها را یادداشت کرده و بیرون از منزل در اوقات استراحت مطالعه کنید.

دروس شیمی و زیست شناسی:

«در دروس شیمی و زیست شناسی، بهتر است مدام به دسته‌بندی مطالب از کل به جزء بپردازید. آنها را شاخه‌شاخه نمایید و تصویر آنها را در ذهن بسپارید.

در درس شیمی با کمی تمرین و حل مساله می‌توانید بسیاری از مسائل امتحانی کنکور را حل کنید. در درس شیمی و زیست‌شناسی نقش حافظه بسیار نمایان‌تر از دروس ریاضی و فیزیک است. می‌توانید با روش‌های تقویت حافظه توانایی‌های خویش را در این دروس بالا ببرید.»

دروس زبان خارجی:

«در مطالعه‌ی زبان خارجی و زبان فارسی، متوجه خواهید شد که در امتحانات کنکور، دریافت و درک مطلب بسیار مهم‌تر از گرامر است. اگر شما متون انگلیسی را بیشتر مطالعه کنید، خودبه خود بر گرامر هم مسلط خواهید شد.

برای پیشرفت در زبان انگلیسی مهم‌ترین کار، افزایش دایره‌ی لغات و زیاد خواندن متون انگلیسی است.

تجربه نشان داده است که دانشجویان لغاتی را که در متن کتاب یاد می‌گیرند، کمتر فراموش می‌کنند. پس بهتر است. هنگام مطالعه‌ی متن کتاب، لغات جدید را فرابگیرید. بسیاری از این لغات جدید حتی بدون مراجعه به لغت‌نامه و از طریق معنی کل جمله، قابل حدس زدن می‌باشند.

اگر بخواهید کلمه‌ای را خارج از متن حفظ کنید، بهترین روش، روش تجسم است، یعنی آن کلمه را بخوانید و تا آن جا که ممکن است معنی آن را تجسم کنید.»

درس معارف اسلامی (دین و زندگی):

«در درس معارف اسلامی خصوصاً در کنکور، اگر شما مفهوم را بفهمید و مطلب را عمیقاً درک کنید، خیلی راحت و حتی با یک یا دو بار خواندن مطالب، قادر خواهید بود اکثر سؤالات را پاسخ دهید. پس بهتر است در این درس به جای حفظ طوطی‌وار، مطالب را ابتدا درک کنید، سپس اگر لازم بود به حفظ آن بپردازید.»

درس تاریخ:

«در درس تاریخ، حافظه کاربرد بیشتری دارد. بهتر است در ایـن درس از قـدرت تخیل خود، کمک بگیرد. همچنین ، چون درس تاریخ بسیار گسترده بـوده، بهتـر است، ابتدا به صورت کلی یاد بگیرید و بعد به جزئیات بپردازید، برای ایـن کـار می‌توانید مطالب را به صورت شاخه‌ای یاد بگیرید. در ضمن بهتر است مطالب را به هم ربط داده و آنها را به صورت یک داستان دنباله‌دار فرا گیرید، تا به صورت پراکنده.»

شیوه‌های مقابله با حواس پرتی:

«حواس‌پرتی مقابل تمرکز حواس و در یک تقسیم بندی کلی می‌توان دو عامل بیرونی و درونی را در این زمینه موثر دانست که هر کدام نیز علل و عوامل متفاوتی دارند.

۱- **حواس پرتی بیرونی:** «به محیط پیرامون فرد یا تحریکات غیر عادی که توسط حواس مختلف انسان ایجاد می‌شود، ارتباط پیدا می‌کند.

سردی و گرمی زیاد، سرو صدا، نور خورشید یا نور ضعیف و امثال این‌ها، ممکن است سبب بروز حواس پرتی شوند.

۲- **حواس پرتی درونی:** «افکار و اندیشه‌های که مانع توجه دقیق به مطالعه می‌شوند نظیر: خیالبافی، بیماری‌های جسمی و روانی، گرسنگی و تشنگی زیاد، بی‌خوابی و ...

روش‌های مقابله با حواس‌پرتی:

«برای مقابله با حواس پرتی باید منشاء آن را شناخت چرا که با شناخت دقیق حواس پرتی ۵۰٪ مشکل حل می‌شود.

اگر حواس پرتی علت بیرونی دارد، رفع آن آسان است و اگر عامل درونی است، باید دید که آیا ناشی از فقدان علاقه است؟

آیا ناشی از اعتماد به نفس است؟ آیا ناشی از عدم آگاهی از شیوه‌های صحیح مطالعه است؟ و....

بدیهی است که برای رفع هر کدام از عوامل از شیوه‌های خاص باید استفاده کرد.

به کارگیری روش‌های زیر برای رفع حواس پرتی موثر بوده و گامی مهم در بهبود مطالعه و یادگیری است.»

۱- علاقمندی به موضوع مورد مطالعه: میل به فراگیری بیش‌تر باعث می‌شود، تمرکز بهتری داشته باشید. باید نگرش خود را عوض کنید و به خودتان تلقین کنید که به مطالعه علاقه دارید و برای رسیدن به آینده خوب و روشن باید علاقمند بود، پس باید برای مطالعه ارزش قایل شوید، هر چه بیشتر مطالعه کنید، علاقه شما به یادگیری، مطالب بیشتر می‌شود.

۲- برنامه‌ریزی برای مطالعه: اگر عادت کنید، موضوعی را هر روز و در سر ساعت معین مطالعه کنید در می‌یابید که تامین حواس برای فراگیری آن موضوع کوشش بسیار کمتری لازم دارد.

۳- ثبت عوامل حواس پرتی: یکی دیگر از روش‌های مقابله با حواس‌پرتی و تقویت تمرکز، یادداشت کردن حواس پرتی‌های ذهنی است.

برای انجام این عمل، داشتن یک دفترچه یادداشت هنگام مطالعه لازم و ضروری است. اگر چیزی به ذهنتان وارد شد و در تمرکز حواس شما اختلال ایجاد کرد، آن را یادداشت کنید و در فرصت مناسب به آن رسیدگی نمایید تا خیالتان راحت باشد.

٤- اختصاص زمانی برای نگرانی‌ها: در طول روز زمان ویژه‌ای را به مسائلی که به ذهن شما خطور می‌کند و موجب نگرانی‌تان می‌شود، اختصاص دهید و زمانی که افکار مزاحم به ذهن شما وارد شوند و باعث نگرانی گردیدند به یاد آورید که

زمان ویژه‌ای در طول روز برای آنها در نظر گرفته‌اید و اجازه دهید، فعلاً از ذهن شما خارج شوند تا دوباره تمرکز خود را بر روی مطالب به دست آورید. هرگز نگویید که من حواس پرتی دارم، بلکه نسبت به تمرکز حواس خود نگرش مثبت داشته باشید.

۵- حذف محرک‌های مزاحم: بعضی از محرک‌ها نظیر سر و صدای زیاد، نور شدید، نور ضعیف، تصاویر، صدای زنگ تلفن و .... باعث حواس پرتی می‌شوند. لذا باید محرک‌های مزاحم را از اتاق مطالعه حذف کرد و در هنگام مطالعه در محیطی ساکت و آرام باشید.

٦- توجه کامل به مطالعه: به محض نشستن برای مطالعه، خواندن را شروع کنید و شک و تردید و دودلی را از خود دور سازید؛ پرداختن به کاری هنگام مطالعه مانند بازی با خودکار و انگشتان و تماشای تلویزیون و ...... موجب حواس پرتی می‌شود.

مطالعه مطالبی را نیز که به تمرکز بیشتری نیاز دارند؛ در زمانی انجام دهید که از نظر جسمی و روحی آمادگی بیشتری دارید.

۷- فعال بودن هنگام مطالعه: روش‌های چون یادداشت‌برداری، طرح سؤال، علامت گذاری و غیره می‌تواند، موجب فعال شدن ذهن شما و تقویت تمرکز حواس گردد.

۸- استفاده از تکنیک «ایست» و توقف کن: وقتی شما متوجه می‌شوید که فکرتان از موضوع منحرف شده است به خودتان بگویید «توقف کن» و سپس به آرامی توجه خود را به جایی که می‌خواهید، برگردانید.

در شروع کار ممکن است در هر دقیقه چند بار این کار تکرار شود، تلاشتان را محدود به عمل توقف کردن، کنید و دوباره تمرکز نمایید و انرژی و تلاش خود را برای نگه‌داری افکار مزاحم تلف نکنید. هر روز پیش‌تر می‌روید. فاصله زمانی بین منحرف شدن افکارتان کمی بیشتر می‌شود، پس صبور باشید و آن را ادامه دهید.

۹- استراحت: در هر فاصله مطالعه مثلاً بعد از هر ۳۰ الی ٤٥ دقیقه، استراحت کوتاهی لازم است که البته مدت مطالعه در افراد به تجارت و ویژگی‌های روحی و روانی آنان بستگی دارد.

در زمان استراحت دست از مطالعه بکشید، قدم بزنید، یک لیوان آب سرد بنوشید و .... سعی کنید، درگیری ذهنی نداشته باشید تا مغز استراحت و برای مطالعه مجدد آماده شود.

استراحت قبل از مطالعه، تمرکز حواس را بالا می‌برد و استراحت بعد از مطالعه نیز موجب نظم بخشیدن به آموخته‌های قبلی در ذهن می‌شود.

۱۰- سایر عوامل: درجه حرارت اتاق مطالعه باید ملایم باشد، جریان هوای تازه در اتاق وجود داشته باشد، اتاقی که اکسیژن کافی ندارد، استعداد و کفایت جسمی و روحی را کاهش می دهد، مطالعه موضوع‌های مشابه و تکراری برای

ذهن خستگی آور است و موجب حواس پرتی می‌شود، با تغییر دادن موضوع مطالعه در طول روز به مطالعه خود تنوع دهید تا حواس پرتی ایجاد نشود، در هنگام مطالعه بایستی نور از سمت چپ یا پشت سر بتابد و شدت نور نیز باید متناسب باشد، از بلندخوانی کلمات خودداری کنید، کلمات را ببینید و جمله را درک کنید از شیوه‌های صحیح مطالعه مانند: (پیش خوانی، سؤال کردن، خواندن، تفکر، از حفظ گفتن و مرور کردن) استفاده کنید، از مکان مطالعه ثابتی استفاده کرده، اگر هر روز وقت مطالعه در اتاق معینی باشید، کم‌کم ذهنتان عادت می‌کند که به محض رسیدن به آن اتاق، آماده تمرکز حواس و فراگیری شود.

چگونه در امتحانات موفق شویم:

برای بهره‌گیری از تلاش و زحمات خود و جهت کسب نمرات عالی در امتحانات رعایت نکات زیر از اهمیت خاص برخوردار است:

۱- زمان امتحان دادن را طوری تقسیم‌بندی کنید که طی دو سوم از مدتی که در اختیار دارید به پاسخ دادن به سؤالات اختصاص یابد و یک سوم آن را به مرور کردن پاسخ‌ها بپردازید.

۲- وقت خود را با فکر کردن روی سؤالات مشکل که جواب آنها را نمی‌دانید به هدر ندهید.

۳- در شروع امتحان خودتان را با این جمله (امتحان سخت است) نترسانید، بهتر آن است با تمرکز به پاسخ سؤالات بپردازید.

٤- قبل از شروع کردن به پاسخ دادن به هر سؤال، آن را با دقت بخوانید و سعی کنید ابتدا دقیقاً بفهمید که چه موضوعی در سؤال مطرح شده است. اعتقاد بر این است که حدود پنجاه درصد از جواب در خود سؤال پنهان است.

٥- در صورتیکه سؤال را نمی‌فهمید، بهتر است از مراقبین جلسه توضیحاتی پیرامون آن بخواهید، حتی توضیحات بسیار مختصر هم می‌توانند مفید واقع شوند.

٦- در صورتی که در پایان جلسه امتحان وقت اضافه داشتید، بهتر است که جواب سؤال‌ها را مرورکنید تا اگر اشکال در آنها وجود دارد، پیدا کنید و آنها را برطرف کنید.

۷- هرگز برای خارج شدن از جلسه امتحان عجله نداشته باشید. بسیاری از دانش‌آموزان و دانشجویان محتویات کتاب را کاملاً فهمیده‌اند اما از آنجایی که در جلسه امتحان کمی عجله می‌کنند، نمرات مطلوبی به دست نمی‌آورند

عوامل تاثیر گذار برای موفقیت در امتحان:

۱- **برنامه‌ریزی برای امتحانات:** چند هفته قبل از برگزاری امتحانات برنامه‌ی جدیدی را برای مرور کتاب‌ها و حفظ مطالب آنها در روزها و ساعات خاصی، تنظیم نمایید. مثلاً دو روز ریاضی سه روز شیمی و .....

۲- **حل سؤالات امتحانی قبل:** یکی از کارهایی که باعث موفقیت بیشتر در امتحان می‌شود، حل سؤالات امتحانی نوبت‌های قبل و سال‌های قبل می‌باشد، سعی کنید بعد از خواندن و درک و حفظ دروس، با حل این گونه سؤالات با نمونه سؤالات امتحانی آشنا شوید و بدین ترتیب ضریب موفقیت خود را در امتحانات بیشتر کنید.

۳- **فقط مرور مطالب آموخته شده:** در شب و روز امتحان، فقط مطالب آموخته شده که قبلاً خوب خوانده و حفظ کرده‌اید، بازنگری و مرور کنید و آن مطالب را بیشتر در ذهن خود تثبیت نمایید.

٤- **آرامش روحی:** قبل از امتحان خواندن دو رکعت نماز حاجت و از خدا درخواست کمک کردن، باعث آرامش روحی عجیبی در انسان شده و اعتماد به نفس و امید به موفقیت انسان را افزایش می‌دهد.

۵- فکر کردن به موفقیت کامل در امتحان: به هیچ عنوان به نمرات بد و عدم موفقیت‌تان در گذشته فکر نکنید، فقط به موفقیت کامل در امتحان بیاندیشید و اعتماد به نفس خود را تقویت نمایید.

٦- به وجود آوردن آرامش روحی در موقع امتحان: با تلقین و تصور و تجسم مثبت، حالت آرامش روحی را در خود به وجود آورده و تثبیت کنید. چرا که درصد قابل توجهی از دلایل عدم موفقیت دانش‌آموزان در امتحانات، اضطراب و عدم آرامش روحی آنها می‌باشد.

۷- ابتدا جواب دادن به سؤالات ساده و آسان: در موقع امتحان تمام سؤالات را به دقت بخوانید و ابتدا به سؤالات ساده و آسان جواب بدهید و سپس به سؤالات نیمه مشکل و در آخر به سؤالات مشکل، پاسخ دهید.

۸- جواب به همان چیزی که سؤال خواسته است: بسیار دقت کنید که سؤال چه می‌خواهد. باید معنی و مفهوم حقیقی هر سؤال را درک کنید و همان چیزی که خواسته است را جواب بدهید نه آنچه را که خودتان می‌خواهید.

۹- یادداشت برداری پاسخ‌های به ذهن آمده: در هنگام پاسخ دادن به سؤالات ساده، پاسخ‌هایی که در مورد سؤالات دیگر به ذهنتان می‌آید را به طور خلاصه یادداشت کنید تا آنها را از یاد نبرید.

«نتایج یک پژوهش میدانی»

موضوع: بررسی عوامل موثر در موفقیت تحصیلی

مقدمه:

برای دستیابی به قله‌ی موفقیت تحصیلی و طی مدارج عالی و کسب نمرات خوب و جهش علمی و .... باید راه را شناخت و ره توشه‌ها را مهیا نمود و از تجارب و ایده‌ها و نگرش‌های نوین دیگران بهره برد تا بتوان به سلامت از گذرگاههای پر مخاطره عبور کرد و مستحکم، با اراده و امیدوار ، مسیر تحصیل را تا سر منزل مقصود پیمود. لذا این بررسی به منظور خوشه‌چینی از باغ معرفت، افراد موفق و پر تلاش در تحصیل به انجام رسیده است ....

و عمده‌ترین عوامل تاثیر گذار در تحصیل که زمینه ساز ترقی و موفقیت هستند جمع‌بندی و گردآوری شده است.

ابزار گردآوری داده‌ها:

در این پژوهش اطلاعات مورد نیاز از طریق مصاحبه و اجرای پرسشنامه جمع‌آوری و مورد استفاده قرار گرفته است.

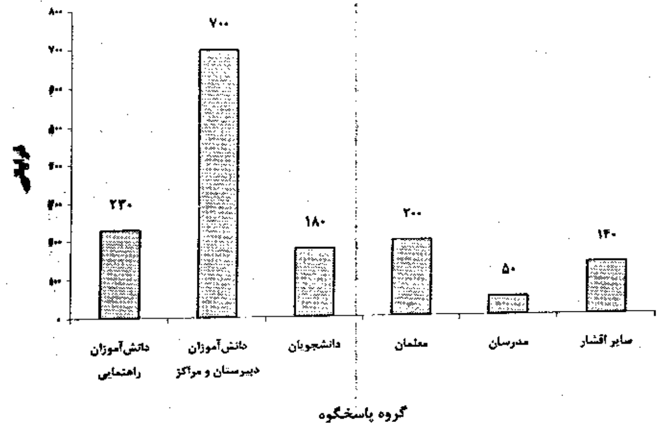
نمونه آماری:

نمونه آماری در این بررسی شامل ۱۵۰۰ نفر از دانش‌آموزان دوره‌های مختلف تحصیلی، دانشجویان، معلیمن، مدرسان، پزشکان و ... بوده که به شیوه‌ی تصادفی ساده انتخاب شده و در مورد دانش‌آموزان فقط رتبه‌های برتر علمی گزینش شده‌اند.

فراوانی و درصد پاسخگویان مطابق جدول (۱) می‌باشد.

ردیف	گروه پاسخگو	فراوانی	درصد
۱	دانش‌آموزان راهنمایی	۲۳۰	۱۵/۳
۲	دانش‌آموزان دبیرستان و مراکز	۷۰۰	٤٦/٧
۳	دانشجویان	۱۸۰	۱۲
٤	معلمان	۲۰۰	۱۳/٤
۵	مدرسان	۵۰	۳/۳
٦	سایر اقشار	۱٤۰	۹/۳
	جمع کل	۱۵۰۰	٪۱۰۰

به صورت نمودار ستونی در زیر نمایش داده شده است.



نوع تحقیق:

این پژوهش یک مطالعه توصیفی از نوع تحقیقات پیمایشی مبتنی بر نظر سنجی بوده است.

یافته‌های تحقیق:

مطابق این بررسی عوامل زیر بیشترین، تاثیر در موفقیت تحصیلی را دارند.

۱- برنامه‌ریزی کردن؛

۲- علاقمندی به درس؛

۳- هدفمند بودن؛

٤- تلاش و کوشش مستمر داشتن؛

۵- دارای اعتماد به نفس بودن؛

٦- گوش دادن در کلاس درس؛

۷- یادداشت برداشتن و خلاصه نویسی کردن؛

۸- درس را عمقی و با دقت خواندن؛

۹- مطالعه‌ی مستمر داشتن؛

۱۰- مطالب درسی را انباشته نکردن؛

۱۱- در مکان مناسب مطالعه کردن؛

۱۲- تکرار و تمرین مستمر داشتن؛

۱۳- منظم و وقت شناس بودن؛

۱٤- با افراد زرنگ رقابت کردن؛

۱۵- تمرکز حواس داشتن؛

۱۶- سؤال کردن و پرسیدن؛

۱۷- اراده و انگیزه‌ی قوی داشتن؛

۱۸- امیدوار بودن؛

۱۹- هوش و استعداد داشتن؛

۲۰- سلامتی و تندرستی.

همچنین فاکتورهای زیر، زمینه‌ساز موفقیت در تحصیل هستند؛

۱- تشویق شدن توسط والدین و مربیان؛

۲- فعالیت ورزشی در ایام هفته؛

۳- مطالعات غیر درسی (مجله – روزنامه- کتاب)؛

۴- داشتن مربیان و معلمان مجرب؛

۵- بهره‌مند شدن از تجربیات افراد موفق؛

۶- به صورت گروهی و با دوستان زرنگ مطالعه کردن؛

۷- با سواد بودن اولیاء و خواهر و برادرها؛

۸- وضعیت اقتصادی مناسب داشتن؛

۹- داشتن امکانات آموزشی مناسب؛

۱۰- آشنا بودن به روش‌های مطالعه؛

۱۱- بردبار و صبور بودن؛

۱۲- خلاق و نوآور و بلند همت بودن؛

۱۳- وقت را غنیمت شمردن؛

۱٤- بازیگوشی نکردن؛

۱۵- آینده نگر بودن؛

۱٦- توکل بر خدا کردن؛

۱۷- محیط مناسب خانواده؛

۱۸- محیط مناسب تحصیل؛

۱۹- اضطراب نداشتن در امتحانات؛

۲۰- در انجام تکالیف درسی، سهل انگاری نکردن؛

۲۱- خودشناسی و استفاده از توانایی‌های خود؛

۲۲- مرور کردن مستمر دروس،

۲۳- نظارت مستمر اولیاء بر میزان پیشرفت تحصیلی بچه‌ها.

موفقیت از دیدگاه افراد موفق:

در این بررسی، دو سؤال باز پاسخ، جهت بهره‌مندی از ایده‌ها و نگرش‌های پاسخگویان با عنوان (۱- چه تعریفی از موفقیت دارید؟ ۲- رمز موفقیت شما در چه بوده است؟) مطرح کرده‌ایم. به اجمال مواردی از آنها را فهرست‌وار بیان می‌کنیم.

۱- چه تعریفی از موفقیت دارید؟ (بیشترین مضامین مطرح شده شامل موارد زیر می‌باشند.)

- موفقیت عبارت از پشتکار فراوان و نتیجه گرفتن
- موفقیت، تلاش و کوشش بسیار برای رسیدن به هدف است.
- موفقیت یعنی پیروزی و برنده شدن و با انگیزه بودن است.
- به هدف و مقصود رسیدن و سربلندی، موفقیت می گویند.
- موفقیت به پیشرفتی می‌گویند که انسان به اندازه‌ی توانایی و استعدادی که دارد، به دست آورد.
- موفقیت حاصل تلاش است و رمز پیشرفت ارتقاء درجه چه مادی و چه معنوی می‌باشد.
- موفقت یعنی انسان به حد کمال برسد و احساس آرامش خاطر کند.
- پیشرفت کردن در امور زندگی موفقیت است.
- خوشبختی در دنیا و آخرت، موفقیت است.

- موفقیت یک نوع مسرت و آرامش روحی و تسلی خاطر در رسیدن انسان به هدف است.

- پیشرفت در تمام مراحل زندگی (اجتماعی- معنوی) موفقیت می‌گویند.

- موفقیت: میوه‌ی تلاش و جدیت انسان است.

- موفقیت عبارت است از پیشرفت در کارها، رسیدن به مطلوب‌ها و خواسته‌های عقلانی.

- تلاش و کوشش مستمر برای رسیدن به اهداف از پیش تعیین شده، موفقیت است.

- حداکثر استفاده از امکانات، وقت، موقعیت‌ها و فرصت‌ها، موفقیت است.

- موفقیت به دست آوردن موقعیت‌های مناسب، رسیدن به اهداف مثبت و آنچه شخص برای آینده‌ی خود در نظر گرفته است.

- موفقیت، تنها گلی است که پژمرده نمی‌شود و منبع انرژی آن امید به آینده است و پلی است که از طریق آن می‌توان به اقیانوس آرزوها رسید.

- موفقیت، روزنه‌ای از امید، تلاش و کوشش است که با اراده‌ی قوی می‌توان به آن دست یافت.

- موفقیت یعنی تحمل و مقاومت در برابر مشکلات و رسیدن به اهداف مطلوب و خواسته معقول و دستیابی به آمال معنوی و مادی.

- موفقیت، گام نهادن مستحکم در مسیر پیشرفت و ترقی و غیرممکن را ممکن ساختن و تحقق کلام، خواستن توانستن است.

- موفقیت، آن درجه از پیشرفت را گویند که شخص را به هدف برساند و گام قطعی است که به جانب آن هدف برداشته می‌شود.

- موفقیت یعنی زندگی را شناختن، از گذرگاههای خطرناک آن به سلامت گذشتن و به خوشبختی رسیدن و دستیابی به موقعیت های مناسب.

- موفقیت یعنی پیروزی و کامیابی و دستیابی به هدف زندگی است.

- موفقیت به مفهوم برخورداری از بسیاری از مواهب است، از جمله رفاء در زندگی، استفاده از جدیدترین امکانات و بهره‌مندی از بیشترین امتیازات.

- موفقیت یعنی کسب احترام، بزرگی و عزت در محیط کار و در عرصه اجتماع.

- موفقیت یعنی آزادی، رهایی از نگرانی، سرخوردگی و شکست.

- موفقیت، رسیدن به کمال مطلوب، رسیدن به اهدافی که با توانایی و استعداد شخص، متناسب است.

- موفقیت، شناخت خود و زندگی و افزایش اعتماد به نفس و پشتکار.

- موفقیت، آن درجه از پیشرفت را گویند که شخص را به هدف برساند یا گامی بلند برای رسیدن به مقصود است.

- موفقیت، استفاده‌ی بهینه از اوقات فراغت، لحظه‌های زندگانی، برخورد صحیح با موانع و مشکلات و غلبه بر دشواریها.

- موفقیت، گذشتن از موانع زندگی، ارتقاء به مراحل و درجات بالاتر، سرعت و تلاش معقول است.

– موفقیت، «یعنی شکوفایی استعدادهای فطری انسان در جهت نزدیکی به خدا و کسب معرفت الهی و اخلاق انسانی»

– موفقیت، طی پله‌های ترقی با پایداری و پشتکار و بهره‌مندی از تجارت افراد مشهور و خلاق و موفق جهان.

موفقیت، معتقد شدن به قابلیت‌ها و توانایی‌های که خداوند در وجود انسان‌ها به ودیعه نهاده است.

در مجموع می‌توان گفت: «موفقیت، پیروزی و کامیابی است». دستیابی به خواسته‌ها، اهداف و آرزوها و غلبه بر شکست‌ها و ناکامی‌ها و ناملایمات». به عبارت دیگر «موفقیت، یک سری عادت‌ها و منش‌های عالی و درست» است که انسان را به سرمنزل مقصود می‌رساند و شادابی و نشاط درونی و آرامش فکری را برای آدمی به ارمغان می‌آورد.

موفقیت منزلگاهی است، در بلندای قلل موانع، و چشمه آبی است، در کویر آرزوها. «به اعتقاد کارشناسان و متخصصان، هدف‌داری و تلاش و کوشش در جهت رسیدن به هدف‌های اصلی از عوامل بسیار مهم موفقیت در زندگی است» و آدم موفق نیز کسی است که به مشکلات زندگی لبخند بزند و اعتقاد داشته باشد: «برای تسلیم شدن همیشه زود است و برای عمل کردن همیشه دیر.» و کس که می‌خواهد به قلل پیروزی و کامیابی گام بگذارد باید به دنبال رازهای ناشناخته و ایده‌های نوین و کشف توانایی‌های خود باشد؛ «و اگر انسان حرکتی کرد و شکست خورد، دوباره بلند شود و ادامه راه دهد، افق‌های دیدش را

وسیع‌تر نماید و اهدافش را عالی و متعالی‌تر در نظر بگیرید.» تا مزه‌ی شیرین موفقیت را بچشید.

و اما پیرامون سؤال دوم (رمز موفقیت) افراد پاسخگو در زمینه تحصیل چیست. بیشترین پاسخ‌ها شامل موارد زیر بوده است.

- «اراده‌ی قوی و توکل واقعی به خدا»

«اگر کسی واقعاً معنای توکل به خدا را بفهمد و به خدا توکل هم بکند، دیگر هرگز اضطراب و دلهره نخواهد داشت.»

- «هدفمند بودن، برنامه‌ریزی کردن، مطالعات مستمر و مرور مطالب درسی» از رموز موفقیت در تحصیل به شمار می‌روند.»

- «آرامش خانواده، داشتن مکانی شاداب و آرام و تلاش و کوشش از عوامل موفقیت بوده‌اند»

- تشویق پدر و مادر، تکرار و تمرین کردن دروس، علاقمند بودن به معلم و درس و صبر و حوصله، برنامه‌ریزی درست و پشتکار و تلاش، از اسرار موفقیت تحصیلی‌اند.

- رقابت با افراد زرنگ، انگیزه‌ی قوی داشتن، آرامش اعصاب، احساس مسؤولیت، ناامید نشدن، درس را عمقی و با دقت خواندن، گوش دادن در کلاس درس و یادداشت برداری و .... پله‌های گام به گام موفقیت تحصیلی می‌باشند.

- محیط آموزشی خوب، معلمان مجرب، اعتماد به نفس، و تلاش و جدیت، نقاط ضعف درسی خود را حل و فصل کردن، علایق و توانایی خود را کشف

نمودن، بازیگوش نبودن و وقت را به هدر ندادن و ... از رموز موفقیت تحصیلی به شمار می‌روند.

مطالعه صحیح و دقیق، رمز موفقیت است، زیرا مطالعه به عنوان یک روش دستیابی به دانش و اطلاعات مورد نیاز جهت اهداف مختلف تحصیلی می‌باشد، مطالعه باید به گونه‌ای باشد که «قوه‌ی ابتکار فرد را پرورش داده و خلاقیت و نگرش انتقادی را در او شکوفا کند.»

– رمز موفقت در تحصیل در دقت، تمرکز، اعتماد به نفس، آرامش، پشتکار و اراده، نهفته است.

– خوب درس خواندن، غلبه بر اضطراب و استرس، انباشته نکردن دروس، برنامه‌ریزی منظم و اجرای آن، سعی و تلاش در حد توان خود، فاکتورهای ضروری موفقیت‌اند.

– آشنایی به شیوه‌ی صحیح مطالعه، سخت کوشی و تلاش مضاعف، چشم‌پوشی از برخی سرگرمی‌ها، مطالعه کردن گروهی با دانش‌پژوهان زرنگ و رقابت با آنها، از راز و رمزهای موفقیت تحصیلی هستند.

از رمزهای موفقیت می‌توان به موارد زیر اشاره کرد.

– برنامه‌ریزی مناسب؛

– تصمیم برای رسیدن به هدف؛

– با انگیزه‌ی قوی از موانع و مشکلات عبور کردن؛

– خودباوری و احساس توانایی در خود که (می‌توانم موفق شوم؛)

– با آرامش و تمرکز در مکان و زمان مناسب مطالعه کردن؛
– دقیق و منظم بودن و وقت‌شناسی برا ی افزایش راندمان کار و بازدهی بیشتر؛
– فهم خوب مطالب درسی به جای حفظ کردن و سطحی خواندن؛
– تلاش گسترده و مستمر و از هر فرصتی برای مطالعه استفاده کردن؛
– رمز موفقیت در این است که باید «براین باور بود که قدرت انسان می‌تواند خیلی سدها و موانع را برطرف کند. و دیگر این که ما باید به آنچه هستیم، تکیه کنیم، نه به آنچه که دیگران فکر می‌کنند هستیم. باید به این فکر کنیم که خودمان از زندگی چه می‌خواهیم، نه این که آنچه دیگران دوست دارند؛ فکر کنیم. یا آن گونه باشیم، که دیگران می‌خواهند.»

به طور کلی رمز موفقیت در تحصیل افراد پاسخگو، شامل یک سری عادات، روش‌ها و مهارت‌های بوده است که با تکیه بر آنها توانسته‌اند. تحول و تغییر را در تحصیل ایجاد کنند و با پشتکار و برنامه‌ریزی و اعتماد به نفس برای دستیابی به اهداف، پیشرفت نمایند. و با پیشی گرفتن از دیگران، گوی موفقیت را در میدان زندگی از رقیبان بربایند و به پیروزی کامیابی نایل آیند.

موفقیت و شکست تحصیلی:

«به طور کلی می‌توان گفت؛ که موفقیت به معنای توانایی در دستیابی نسبی به هدف‌های آموزشی و ارتقاء به کلاس بالاتر است» و فاکتورهای در آن دخیلند از جمله:

- پشتکار- دقت- مطالعه جدی- هوش- علاقه- ابتکار - چشم‌پوشی از سرگرمی‌ها - مایه گذاشتن از توانایی‌های خود- هدف‌داری- تلاش و کوشش.

«به اعتقاد کارشناسان و متخصصان، هدف‌داری، تلاش و کوشش در جهت رسیدن به هدف‌های اصلی از عوامل بسیار مهم، موفقیت انسان در زندگی است.»

«شکست تحصیلی یعنی عدم توانایی در دستیابی نسبی به هدف‌های آموزشی و تکرار پایه‌ی تحصیلی است، عمده‌ترین عامل در شکست تحصیلی «خویشتن پنداری منفی است»

«خویشتن پنداری منفی» افراد به وسیله باز خوردی که از اطرافیان کسب می‌کنند و نیز تحت تاثیر نتایج عملکردشان شکل می‌گیرد و استحکام می‌یابد.

دانش‌پژوهان ناموفق، برداشتی منفی از خود دارند و همان برداشت منفی ممکن است درباره‌ی توانایی آنها باشد. شاید در ابتدا این دانش‌آموزان، تلاش اندکی داشته باشند، ولی چون تلاششان بی‌ثمر بوده و نتوانسته‌اند با کوشش خود (هر چند اندک) به موفقیت دست یابند، به این نتیجه رسیده‌اند که از موفقیت ناتوانند و این برداشت آنان منجر به عدم تلاش شده است. این گونه افراد به صورت مستقیم و غیر مستقیم به خود تلقین منفی می‌کنند به این صورت که «من یاد

نمی‌گیرم» و «من ناتوانم» و ... به این طریق به عزت نفس خود ضربه مـی‌زننـد و به مرحله‌ی درماندگی و بی‌خیالی می‌رسند.

موانع موفقیت در تحصیل:

عمده‌ترین عوامل که زمینه‌ساز شکست و افت تحصیلی در دانش‌پژوهان است از دیدگاه پاسخگویان عبارتند از:

۱- مشکلات خانوادگی؛

۲- مشکلات اقتصادی؛

۳- بی‌هدف بودن؛

٤- تلاش و جدیت نداشتن،

٥- بی‌انگیزه بودن و اعتماد به نفس نداشتن؛ بی‌اراده بودن

٦- بی‌توجه بودن به درس، کلاس و معلم؛

۷- دوستان ناباب و ناشایست داشتن؛

۸- بی‌توجهی خانواده به امر تحصیل فرزندان؛

۹- یاس و ناامیدی؛

۱۰- اجبار والدین در انتخاب رشته تحصیلی برای فرزندان؛

۱۱- مشکلات جسمی و روحی؛

۱۲- کمبود امکانات برای رسیدن به هدف؛

۱۳- فرصت‌های طلایی را از دست دادن؛

١٤- سهل انگاری در انجام دادن تکالیف درسی؛

۱۵- غیبت‌های مکرر کلاس؛

۱٦- به عاقبت کار خود نیندیشیدن؛

۱۷- به فکر آینده نبودن؛

۱۸- عدم علاقه به درس و تحصیل؛

۱۹- تمرکز حواس نداشتن و مطالب درسی را نفهمیدن؛

۲۰- انباشته کردن دروس و کار امروز را به فردا موکول کردن؛

۲۱- از توانایی‌های خود غافل بودن، بی‌اعتمادی نسبت به خود؛

۲۲- سرگرم شدن در مسایل پوچ و حاشیه‌ای؛

۲۳- عدم جدیت و پشتکار؛

۲٤- مقاومت نکردن در برابر مشکلات

۲۵- شرایط نامساعد فرهنگی و اجتماعی؛

۲٦- محیط‌های نامناسب آموزشی.

نظم در تعلیم و تعلّم:

سرگذشت انسان‌های موفق، بی‌هیچ استثنایی همه حکایت از این دارد که آنان با مددگیری از نظم و انضباط به هدف‌های مادی یا معنوی خود رسیده‌اند. هم چنین جامعه‌های متمدن، جوامعی‌اند که عنصر نظم و در همه‌ی امور اجتماعی، سیاسی، فرهنگی، و اقتصادی و ... آن چشم‌گیر است.

پس برای پیشرفت فردی و اجتماعی باید با قانون خلقت – نظم همراه شد و راه‌های تقویت آن را شناخت و آفت‌هایش را برطرف کرد.

منظور از نظم در تعلیم و تعلّم، این است که شیوه‌ها و قانون‌هایی ویژه را در مدت فراگیری علم و دانش باید ارج نهاد و بر اساس آن حرکت کرد.

شهید ثانی- یکی از دانشمندان بلند آوازه‌ی شیعه است، کتابی ارزنده به نام منیه‌المرید در آداب دانش‌اندوزی نگاشته است که از کتاب‌های درسی، دانش‌پژوهان علوم اسلامی است.

این عالم بزرگوار، آداب تعلیم و تعلّم را به صورت مفصل و با قلمی شیوا بیان کرده و سخنان خود را با آیات قرآنی و روایات پیشوایان و سخنان حکیمان، زینت بخشیده است. در اینجا به برخی عنوان‌های آن به صورت فشرده، اشاره می‌کنیم.

آداب و وظایف مشترک معلم و شاگرد:

۱- خلوص نیت و پاک‌سازی دل؛

۲- به کار بستن علم و توجه و توکل بر خداوند متعال؛

۳- حسن خلق و فروتنی؛

٤- همت بلند؛

٥- اجرای وظایف دینی و رعایت موازین اخلاقی؛

٦- مداومت در بحث و مطالعات علمی؛

۷- خودداری از جدال و ستیزه جویی؛

۸- انعطاف و تسلیم در برابر حق؛

۹- آمادگی قبلی معلم و شاگرد برای درس؛

۱۰- رعایت نظافت و پاکیزگی و آراستگی ظاهر؛

آداب و وظایف ویژه‌ی معلم:

۱- شایستگی برای تعلیم؛

۲- حفظ حیثیت و شأن علم و دانش؛

۳- به کار بستن علم؛

٤- حسن خلق و فروتنی؛

٥- دریغ نورزیدن از تعلیم دیگران؛

٦- کوشش در آموزش؛

۷- شهامت در اظهار حق.

آداب و وظایف معلم نسبت به شاگرد:

۱- شاگردان خود را به تدریج با آداب و حقایق دینی آشنا سازد؛

۲- در دل آنان شوق و دلبستگی برای فراگیری دانش پدید آورد؛

۳- نسبت به شاگردان، دل‌سوز باشد و آنان را یاری کند.

٤- از محبت دریغ نکند؛

۵- نرمش و مدارا داشته باشد؛

٦- از حال دانش‌پژوهان تفقد کند؛

۷- از نام و مشخصات شاگردان، آگاه باشد؛

۸- مطالب علمی که ارائه می‌دهد، در خور استعداد شاگردان باشد؛

۹- شاگردان را به اشتغالات علمی ترغیب کند؛

۱۰- به شاگردان و افکار آنان احترام بگذارد؛

۱۱- میان شاگردان تبعیض قائل نشود؛

۱۲- معلمان خوب را به شاگردان معرفی کند.

آداب و وظایف معلم در جلسه‌ی درس:

۱- ظاهر خود را بیاراید؛

۲- رابطه‌ی خود را با خداوند، مستحکم و مستدام دارد؛

۳- آرامش، متانت؛ فروتنی؛ نرم‌خویی و سادگی را مراعات کند؛

٤- نیت و هدف خود را خالص کند؛

۵- نگاه خود را، عادلانه، میان همه شاگردان توزیع کند؛

٦- پیش از درس به عنوان تبرک و تیمن، چند آیه از قرآن را تلاوت کند؛

۷- به آسان‌ترین روش، درس دهد،

۸- جلسه‌ی درس را از عوامل آزاد دهنده، مانند سرما و گرما، حفظ کند؛

۹- به مصالح شاگردان و وقت آنان توجه کند؛

۱۰- در حفظ نظم جلسه دقت کند؛

۱۱- در شاگردان، انضباط و حس مسؤولیت پدید آورد؛

۱۲- چون از آن چه نمی‌داند پرسش کنند، بگوید: «نمی‌دانم»؛

۱۳- اشتباهات خود را تذکر دهد.

آداب و وظایف شخصی شاگرد:

۱- دل را از آلودگی‌ها پالایش دهد؛

۲- لحظه‌های زندگی را غنیمت شمارد؛

۳- اشتغالات غیر درسی خود را قطع کند؛

٤- از معاشرت‌هایی که او را از علم باز می‌دارد، بگریزد؛

۵- در آموختن علم، حریص باشد؛

٦- همت خویش را بلند کند؛

۷- در تحصیلات علمی، اولویت‌ها را رعایت کند.

آداب رفتار شاگرد با استاد:

۱- مقام استاد خود را بزرگ شمارد؛

۲- بداند که استاد، پدر روحانی دانشجو است، زیرا استاد، پزشک جان و روان است؛

۳- در برابر استاد فروتنی کند؛

٤- از استاد خود با احترام یاد کند؛

۵- از استاد، سرمشق بگیرد و ارشادهایش را پاس دارد؛

٦- بر حضور در درس، آمادگی لازم را کسب کند؛

۷- ظاهر خود را آراسته و پیراسته کند؛

۸- ادب و نزاکت را رعایت کند؛

۹- لغزش‌های زبانی استاد را نادیده بگیرد؛

۱۰ هنگام درس، حواس خود را کاملاً جمع کند و به سخنان استاد توجه داشته باشد؛

۱۱- از طرح سؤال‌های بی‌جا و بی‌موقع بپرهیزد؛

۱۲- از سؤال کردن به خاطر شرم و حیاء دریغ نورد؛

آداب و وظایف دانش‌پژوه در دانش‌پژوهی:

۱- باید نخستین و اساسی‌ترین مواد درسی‌اش «قرآن» باشد؛

۲- برای شبانه‌روز خود برنامه‌ریزی‌کند؛

۳- برای درس خود ساعت و روز، معینی برگزیند؛

٤- دوران جوانی را غنیمت شمرد و نشاط و جوانی را ارج نهد؛

۵- در بحث‌های علمی، موازین اخلاقی را رعایت کند.

منابع:

۱- زندگی شادی‌بخش، اکرم مقدم.

۲- ویتامین‌های موفقیت، سمیه نوروزی.

۳- روش‌های موفقیت و خلاقیت، محسن کاظمی.

٤- گامی به سوی شکوفایی، مسعود محمدی.

٥- خلاقیت و موفقیت، محسن کاظمی.

٦- مبانی کاربردی روش‌های مطالعه و یادگیری، میترا امینی و دیگران.

۷- مهارت‌های مطالعه، بهرام طوسی.

۸- هنر مطالعه دانشگاه، نویسندگان: گاوین فایر بایرن، سوزان فایر بایرن، مترجم: شیرزاد فلاح آزاد

۹- عوامل موفقیت در تحصیل، مرتضی نظری

۱۰- نظم و انضباط ، تهیه: مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما.

۱۱- حافظه و تمرکز فکر، عبدالله محمدی و دیگران.

۱۲- چگونگی موفقیت در امتحانات، حمید عزیزی و دیگران.

۱۳- اعتماد به نفس و توانایی والا، عبدالله محمدی و دیگران.

١٤- پیک سنجش، شماره‌های مکرر.

١٥- مجله رشد معارف اسلامی – شماره ٢٥

١٦- مجله رشد جوان، شماره ٦.

١٧- مجله جوان خانواده، شماره ١.

۱۸- چگونه حافظه‌ی خود را تقویت کنیم. تالیف جیمز و نیلید، ترجمه: شمس‌الدین زرین کلک.

۱۹- مجله اطلاعات علمی شماره ٦.

۲۰- ۵۷ درس برای تقویت حافظه، عبدالکریم قریب.

۲۱- به سوی دانشگاه، کورش اسلامی.

۲۲- روان‌شناسی تربیتی، علی شریعتمداری.

۲۳ – راه میان‌بر موفقیت تالیف رابرت اولی ترجمه: ضیاء طباطبایی

۲٤- ماهنامه پویندگان، شماره هفتم.

۲۵- مجله معلم و مدرسه، بهار ۸٤

۲٦- روش مطالعه و تحقیق، دفتر تحقیقات و برنامه‌ریزی درسی.

۲۷- مبانی روانشناسی تربیت، علی اکبر شعاری نژاد.

۲۸- روش مطالعه‌ی کتاب‌های درسی، نقی بینقی.

۲۹- مجله پیوند فروردین ۷۷.

۳۰- شبکه اینترنت (نشریات الکترونیکی).

از محل نقطه چین جدا کنید

پیوست (۱) کد شرکت کننده:..............

«مسابقه‌ی هم اندیشی»

همان گونه که هر انسانی در نوع خود، منحصر به فرد است، افکار، ایده‌ها و اندیشه‌های **ناب دریای وجودش نیز جلوه‌ی خاص** خودش را دارد. می‌خواهیم شبنم‌های زیبای افکار، ظریف بینان **اندیشمند را در گلبرگ‌های ماندگاری به** یادگار در قالب کتاب چاپ و نشر داده و بهترین‌ها را **سپاسگزار و قدردان باشیم.**

منتظر تراوشات ناب اندیشه‌تان، **بیان شیوا و قلم رسایتان هستیم، در صورت تمایل** می‌توانید مطالب خود را در همین **صفحات بنویسید و از کتاب جدا کنید و به آدرس:** ایلام- صندوق پستی ۳۸۸-۶۹۳۱۵ ارسال **نمایید. تا ترتیب شرکت شما در مسابقه داده** شود.

مشخصات شرکت کننده:

نام:	نام خانوادگی:	**نام پدر:**	**تاریخ تولد:**
میزان تحصیلات:	شغل:		
تاریخ خریداری کتاب:	**تاریخ ارسال فرم مسابقه:**		
آدرس:		**تلفن:**	

۱- به نظر شما چگونه می‌توان در مسابقه بزرگ **زندگی موفق شد؟**

....

....

....

....

....

....

....

محل نقطه چین جدا کنید

۲- زیباترین خاطرات دوران تحصیل از (مدرسه تا دانشگاه) که در ذهنتان آشیان کرده است و می‌خواهید با نگارش و چاپ آن در گستره‌ی اندیشه‌های دیگران ماندگار نمایید؛ بنویسید؟

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

۳- جمع بندی مطالب کتاب به قلم شما (چکیده افکار و اندیشه‌های خود را پیرامون محتوای کتاب و دستاوردها و نتایج آن) با قلم و بیان خود بنویسید.

....

....

....

....

....

....

....

....

....